般若文库 14

中观四百论讲记 一

智圆法师　讲授

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目 录

中观四百论科判……………………1
中观四百论讲记……………………7
破常执品 第一……………24
破乐执品 第二……………158
破净执品 第三……………231
破我执品 第四……………299

中观四百论句义释·龙树密意庄严

- **明方便名言之真实性修习之瑜伽的次第**
  - 断所知非理分之方便的瑜伽
    - 断常倒方便之瑜伽（破常执品 1）
    - 断乐倒方便之瑜伽（破乐执品 2）
    - 断净倒方便之瑜伽（破净执品 3）
    - 断我倒方便之瑜伽（破我执品 4）
  - 证所取清净分之方便的瑜伽（菩萨行品 5）
  - 断所断杂染分之方便的瑜伽
    - 断烦恼集方便之瑜伽（断烦恼品 6）
    - 断有漏业集方便之瑜伽（离贪著欲财品 7）
  - 方便生甚深分闻器净理（净治弟子品 8）
- **明方便生胜义之真实性修习之瑜伽**
  - 总说甚深缘起真实性之瑜伽（破常品 9）
  - 别说无我空真实性之瑜伽
    - 人无我真实性之瑜伽（破我品 10）
    - 法无我真实性之瑜伽
      - 总说三时空真实性之瑜伽
        - 正明（破时品 11）
        - 明无我甚深见之瑜伽（破见品 12）
      - 别说内外空真实性之瑜伽（破根境品 13）
      - 特说离边空真实性之瑜伽
        - 正说（破边执品 14）
        - 别说有为法远离生边真实性（破有为相品 15）
  - 摄彼要义抉择之理（教诫弟子品 16）

破常执品第一

断常倒方便之瑜伽

- 明诸行无常死之自性
- 广说彼如何修习轨理
  - 思惟生际必死法则而修习无常
    - 正说其义
    - 广说彼之理
      - 思惟寿量无定而修习无常
      - 思惟一切有情死之自性而修习无常
      - 思惟无由方便令却退而修习无常
      - 思惟死成现见法而修习无常
      - 思惟死无定期而修习无常
  - 思惟高际必堕法则而修习无常
  - 思惟聚际必散法则而修习无常
    - 正说
    - 由此说明常执乃颠倒之义
      - 明于细心刹那颠倒分别之相
      - 明于粗相续显现颠倒分别
  - 思惟合际必分法则而修习无常
    - 由分离无常法则断忧之方便
    - 由集聚无常法则断贪之方便
      - 思惟集聚分离法则而断贪
      - 思惟分离长无始终而断贪
      - 思惟集聚为刹那灭法则而断贪
    - 教诫如是断贪而依静处
- 明随念如是无常之胜利

破乐执品 第二

断乐倒方便之瑜伽

- 于所依暇满身离损坏边之理
- 于所依暇满身离耽著边之理
  - 总思有漏皆苦之自性
    - 略明身为苦源
      - 明身为苦性
      - 明身非乐性
    - 广说其性
    - 思惟因果缘三法而摄义
  - 别思有漏苦之三相
    - 思惟有漏苦苦
    - 思惟有漏坏苦
    - 思惟遍行之苦

破净执品第三

- **断净倒方便之瑜伽**
  - **略明其体**
  - **广明自性**
    - 明于境女断贪
      - 断于境女色之贪著
      - 断分别彼功德之贪著
      - 断计彼为乐因之贪著
    - 明有境贪欲过患
    - 明了达不净而对治之方便
      - 明身为不净之幻轮
      - 广明其理
        - 明身为不净之因
        - 明身为不净之果
        - 明身为不净体性
      - 修如是瑜伽之作用
  - **障治摄义**

破我执品 第四

断我倒方便之瑜伽

- **略明自性**
- **广明其理**
  - 断世间权贵之我慢
  - 断法政自在者之我慢
    - 断总护世自在者之我慢
      - 正说
      - 明以此离非福之方便
    - 断别法自在者之我慢
    - 断特别大英勇自在者之我慢
  - 断胜种姓者之我慢
    - 正说
    - 教诫断除由种姓我慢而造罪
- **障治摄义**

中观四百论讲记（一）

圣天菩萨　造

智圆法师　讲授

在讲解本论之前，先按古代印度那烂陀寺的规范，从论主介绍、为谁而作、所属范畴、全论内容、本论目的五个方面，来对本论作一个简略的介绍。

一、论主介绍

提婆菩萨是龙树菩萨的大弟子，从龙树菩萨这里传承了众多法脉。他是禅宗第十五代祖师，同时又是密教金刚乘的传承祖师。《智慧金刚集论释》中，说提婆菩萨已经证得了八地菩萨。记录提婆菩萨事迹的传记比较多，有鸠摩罗什大师翻译的《提婆菩萨传》、禅宗的《付法藏因缘传》、玄奘大师的《大唐西域记》、印度的《八十四大成就者传》、多罗那他尊者（救度怙主）的《印度佛教史》等等。

提婆的意思是天，因此也有按照意译称为圣天菩萨。提婆菩萨是南印度狮子国（即今斯里兰卡）的王子，他最初学习婆罗门教，天赋异禀、广闻博学，在印度南方各国声名远播。

当时狮子国有一个神庙，里面供奉着一尊异常威严的大自在天神像，非常灵验。提婆菩萨前去求见，庙主说：天像很威严，别人都不敢正面看，你发发愿祈祷一下可以，见就不必了。

提婆菩萨说：我正是来看神像的威严相的。

提婆菩萨的胆量引起了轰动，当时很多人前来观看。提婆菩萨进入神庙后，神像眼睛摇动，怒目而视。提婆菩萨对神像说：你确实很神奇，但是应当以智慧、慈悲和功德来让众生信服，仅仅因为装饰了很多黄金和玻璃，就想让人信服，则让我失望了。于是爬上梯子，把神像的眼睛凿了下来。

当时观看的人都心里嘀咕，大自在天为何被一个小婆罗门欺负，是不是名不副实。提婆菩萨告诉大众说：神明很高深，刚才故意试探我，我领会了他的意思后，登上金身，挖下了玻璃眼睛，为的是让你们知道这些塑起来的，只是假托的像，并不是神灵的真身，我这样做，对神灵既没有怠慢，也没有侮辱。说完就走出了神庙。

当天晚上，提婆菩萨让大家准备精美佳肴，准备次日早晨供养天神。大自在天以魁伟的肉身前来应供，而左眼确实不见了。大自在天赞叹提婆菩萨说：你知晓我的心，而他人只认识我的形，你以心来供养，而

他人只以外物供养。真正恭敬我的是你，其他的人则是害怕我，他们其实是污蔑了我。你所供养的佳肴确实尽善尽美，但是这不是我所需要的，如果你能够把我真正需要的布施给我，那是真正上等的布施了。

提婆菩萨说：你知晓我心，愿按你的愿望布施。

天神说：我现在缺只左眼，是否能请布施给我。

提婆菩萨说当然可以，即用左手取出眼睛，递给天神。但是以天神的神力，眼睛又长回去了。天神并且赞叹说：这是最真诚、最好的布施了，你有什么愿望，我必然满足你。

提婆菩萨说：我已经证得心性，不需要外界的东西，只是很多没有智慧的人，不相信我的话，愿神能让他人相信我的话，除此没有其他的请求。天神答应说必然会满足这个愿望。

提婆菩萨年轻时很自负，听说龙树菩萨的盛名后，前去辩论，但是被龙树菩萨的大智慧和大慈悲所折服，于是执弟子礼，归依三宝，而成为龙树菩萨的入室弟子。

中印度摩揭陀国曾经佛法盛行，当时却被外道压制。提婆菩萨前去辩论，在王城建起了论坛，写明了辩论的主题：（一）一切诸圣中佛为第一；（二）一切诸法中佛法为第一；（三）一切道人中佛僧为第一。并且

立誓：八方论士若能辩胜此者，我愿斩首以表屈服。如果对方辩输，则剃除须发，归依佛法僧三宝。

前后三个月中，参加辩论的人不但没有一个能辩得过他，反而都对佛法的教理产生了信心，因此他们以及很多旁听的外道，都自愿归依了正法。这样提婆菩萨前后化度了近百万人，从此，佛法在摩揭陀国又重新兴盛起来。人们为了纪念此次盛事，并且颂扬提婆菩萨的功勋，还特地建了一座犍椎塔（玄奘大师到印度摩揭陀国时，还瞻仰过此塔)。之后，提婆菩萨又到中印度及北印度诸国弘传大乘佛法，并度化了南印度一个不信佛教的国王，使其归依了三宝。

提婆菩萨在晚年隐居山林，专门著书立说，弘传大乘佛学。有一个心胸狭隘的婆罗门年轻外道，见提婆菩萨在辩论中赢了自己的师父，心里很不服气，一直想报仇。他发誓说："你提婆菩萨以口胜我师，我就要以刀胜你!"

一日，趁提婆菩萨在大树下坐禅时，他暗中突袭，刺中了提婆菩萨的腹部。提婆菩萨不但毫无怨恨，反而慈悲地说："你是被无明烈火燃烧得神智昏迷了，你快逃到山上去吧，我的弟子们快要回来了，他们中有不少人还没有开悟，会追杀你的。"提婆菩萨在圆寂前，还用身上流出的血写下了一生中最后一部著作——

《百字论》。

提婆菩萨著作甚多，翻译成藏文的有《中观四百论》《断诤论》《成就破妄如理因论》《摄行论》等。《中观四百论》翻译成藏文后，与龙树菩萨的《中论》、月称菩萨的《入中论》共称为中观的三部最重要的论典。翻译成汉文的有《百论》《广百论》《百字论》《大丈夫论》等。

在佛教的历史上，各大传承祖师大德都对《中观四百论》做了注释和弘扬。比较著名的有印度的月称菩萨、护法菩萨等，藏地宗喀巴大师的上师萨迦派的仁达瓦尊者，以及宗大师的上首弟子甲曹杰大师，宁玛派大堪布阿琼仁波切等。全知麦彭仁波切以智慧光明身摄受的上首弟子多昂丹碧尼玛尊者，也根据全知讲解的密意作了注释。汉地古代玄奘大师对后八品作了翻译，取名为《广百论》，并翻译了护法菩萨的《大乘广百论释论》。鸠摩罗什大师翻译了提婆菩萨的《百论》，这在内容上和《中观四百论》比较接近。近代的法尊法师从藏文《中观四百论》中翻译了前八品，并且将后八品中和玄奘法师的原译不同的地方，也从藏文中译出，附注于每品的后面。由此可见，《中观四百论》是印度、藏地、汉地的前辈大德们倾注了很多心血，共同重视的一部中观修行法门。

二、为谁而作

适合学习本论的是哪些人呢？在本论第十二品中，提出了三条标准：“质直慧求义，说为闻法器。”第一条是“质直”，即内心公正，没有偏袒之心。所谓偏袒，即对自己所学的教法，内心里有一种偏向，但是对其他的教法，则有排斥的心理。这种党同伐异的心理，对具有我执的凡夫来说，是很容易产生的。但是如果把这种狭隘的心理，用在了黄金般纯净的佛法上，以自己的偏见，把佛法分割成“我的”、“你的”、“他的”等格格不入的宗派，这就造成了对清净法宝的毁谤，是应该彻底杜绝的。所以学佛，首先心要质直。第二条是“慧”，即需要具有智慧。这个智慧，即是分辨对与错、真与假的基本能力。第三是“求义”，即对正法义的希求心，也就是对以理抉择世俗和胜义的真相之义，如何修行的瑜伽次第，有真实希求之心。

三、所属范畴

因为本论是按照龙树菩萨的《中论》来演说名言谛及胜义谛的真义，所以是属于第二转般若法轮中的大乘自空中观。

一般而言，大乘显教分为甚深见派和广大行派，分别由龙树菩萨和无著菩萨着重弘扬。龙树菩萨留下了大量的论典，广泛弘扬了以自空中观和他空中观为

主的大乘佛法，其中自空中观以“中观理聚论”(《中论》《回诤论》《七十空性论》《六十正理论》《细研磨论》）为代表，着重抉择诸法为无生离戏之空性分。

龙树菩萨在《中论》中说，诸佛都是依于世俗与胜义来开演大乘甚深佛法。提婆菩萨的《中观四百论》，就是按照《中论》所开演的宗旨，通过次第，从世俗法入手，从浅入深地引导佛弟子看破世间，产生出方便生的修法，最后证得最究竟的涅槃境界——法身佛。

四、全论内容

《中观四百论》共有十六品。其中前八品是依于世俗的瑜伽修行，后八品是依于胜义的瑜伽修行，前后八品又构成方便与方便生的关系。就是说，产生了世俗的瑜伽修行，就为胜义的瑜伽修行打下了基础，遣除了障碍，使胜义瑜伽修行得以顺利地进行。这个关系，就像戒与定、定与慧的关系一样。打下了清净戒律的基础，就可以顺利地修行九次第定等禅定修法；打下了禅定的基础，就可以顺利地修行胜观的智慧。《中论》中也阐述了世俗谛的瑜伽修行是胜义谛瑜伽修行的基础：“若不依俗谛，不得第一义，不得第一义，则不得涅槃。”第一义即是胜义，意思是说，如果不依靠世俗谛，则不可能证得第一义谛；如果没有证得第一义谛，则不可能获得涅槃的果位。《入中论》中也说：

“由名言谛为方便，胜义谛是方便生，不知分别此二谛，由邪分别入歧途。”

前八品依于世俗修法，首先是对所知法断除非理的见解。对于一个大乘修行者来说，首先要断除心相续之中的错误见解，这些错误见解，主要归纳为四类，即对世间万法常乐我净的颠倒见，对这四个颠倒见一一断除，就形成了前四品瑜伽修行的内容。

第一品是“破常执品”。众生面前的世间万法，都来自于各自的因缘，并且随着因缘的变化而变化，所以都是在无常变异的。但是在众生的心目中，它们往往都是能够持久、稳定存在的常法。在对世间的常执中，危害最大的，是执著寿命长久存在。这使得人们认为来日方长，直接导致了散乱和放逸，浪费了大好的暇满人身宝，使得难得的解脱轮回的机会失之交臂，更无法修行殊胜的大乘法门。因此提婆菩萨开篇即来断除众生以寿命长久为主的很多常执。

第二品是“破乐执品”。因为众生将世间上的无常法执为常法，并认为这些常法中，有真实的乐可得，然而实际上世间诸法却都在刹那生灭，自性都是无常，在这些无常的法上，没有一丝一毫的乐可得。这必然会让众生失望，给他们带来痛苦。众生对世间法追求不舍，结果不但浪费了暇满人身宝，反而招来了各种

苦报。为此提婆菩萨慈悲引导，使众生认识到有漏皆苦的世间本性，放下对并不存在的乐的追求，从而能将暇满人身，用到闻思修佛法的正道上去。

第三品是“破净执品”。凡是痛苦的法，都让人厌烦，因此对众生来说，它们的自性就都是不净的。但是众生仍然可能执著世间上有清净的、美好的法，这也妨碍众生舍弃世间，希求真正清净的涅槃。因此提婆菩萨以众生执著最深的女身为例，具体展示了世间的不净，以及对治执女身为净的谬见的最佳方便。

第四品是“破我执品”。凡是不净的法，众生都唯恐避之不及，都要舍弃，因此是不应当对它产生“我”和“我所”的执著的。提婆菩萨以断除我慢为例，开示了断除我执的方便。

接下来的第五、六、七品，分别阐述了“证所取清净分之方便的瑜伽”和“断所断杂染分之方便的瑜伽”。

第五品是“证所取清净分之方便的瑜伽”。提婆菩萨讲述大乘修行者真实的所取——佛果菩提的妙德，和获证菩提的道谛菩萨行之方便。

接着是“断所断杂染分之方便的瑜伽”。要行菩萨道获证菩提的妙德，其前提就要在世俗法中断除杂染的障碍，这需要从烦恼和业力两处下手。其中第六品

“断烦恼品”，是断除烦恼的方便瑜伽；第七品“离贪著欲财品”，是断除有漏业的方便瑜伽。

以上是主要依于世俗谛的修行，为了能进一步修习甚深的大乘胜义谛殊胜瑜伽，就需要培养和提升大乘瑜伽修行的弟子的根器，因此提婆菩萨开示了第八品“净治弟子品”。

后八品传授的是依于胜义谛的修行。共分三个部分：

首先是“总说甚深缘起真实性之瑜伽”，是总说一切缘起显现的万法空无自性的瑜伽，这是第九品“破常品”。

其次是“别说无我空真实性之瑜伽”。这分人无我和法无我两个部分。人无我的瑜伽中，详细地破除了众生心里存在的各种遍计我的谬见，这是第十品“破我品”的修行内容。

法无我瑜伽从三个方面，分五品来引导。第十一品“破时品”和第十二品“破见品”，提婆菩萨传授了“总说三时空真实性之瑜伽”，来断除修行者对过去、现在、未来三时的执著；第十三品“破境品”，具体从内外境的角度，解说了诸法空性的真实性之瑜伽；第十四品“破边执品”，特别从诸法远离四边的角度，指点了诸法空性的瑜伽，传授了用离一多因、破有无生因、大缘起因这些正理抉择而修行的教授；第十五品

“破有为相品”，讲解破有为法的边执分的瑜伽。

最后是总摄前面的瑜伽要义，以诀窍的形式，讲解了胜义空性的殊胜瑜伽修行，这就是第十六品“教诫弟子品”。

《中观四百论》的全称是《菩萨瑜伽行四百论颂》，“瑜伽”就是相应，是修习的意思。而且，在全论十六品的每一品结束时，都重复强调了是《菩萨瑜伽行四百论颂》，这都反映出本论的特色，是教导大乘弟子殊胜的修行方便。圣天菩萨以不可思议的大悲心和智慧力，将龙树菩萨在《中论》中传授的甚深修行窍诀开显出来，以方便弟子们修学。在仁达瓦尊者的注释中说，《中观四百论》的前八品是能彻底成熟弟子心相续的修行道，而后八品是能直接解脱弟子心相续的修行道。本论就在于通过这样有次第的引导，让般若的法义，逐渐地渗透到佛弟子们的身心相续里。

修行正法主要是抉择并串习正见。如果用正确的见解，遣除了相续中的虚妄执著，就能够与正法相应了，这样就进入觉悟的解脱道。这个抉择、串习正见的过程，就是瑜伽修行的过程。《中观四百论》深入浅出地给大乘瑜伽修行者讲解了各个层次的错误见解，开示了遣除虚妄颠倒见的最佳方便，因此是大乘修行者必不可少的一部修行宝典。

五、本论目的

目的有现前和究竟两种。现前的目的，是纠正有人对《中论》的误解。有人以为龙树菩萨的《中论》只是一味地破除外道等的见解，偏于争辩，而没有看到《中论》的目的是抉择而修行诸法的胜义真相的教授。为了纠正他们的谬见，进一步开显《中论》传授的修行次第教授，因此提婆菩萨特意造了《中观四百论》。

《中观四百论》的究竟目的，是依靠方便的世俗谛瑜伽，产生方便生的胜义瑜伽，再依靠胜义瑜伽，而能迅速成就正等觉佛果。

至于《中论》中为什么要用到许多辩论，月称菩萨在《入中论》中对此作了解释："论中观察非好诤，为解脱故显真理"，即是说，龙树菩萨于《中论》中演说极多的观察道理，当知并非是为了争辩，而是为了引导众生趣向解脱，因此通过开演这些观察道理，来显示真理。

月称菩萨并且说：在观察并显示真实义的过程中，他宗的观点无法立足，就像光明出现，黑暗就自动消失一样，这并不是自宗的过失。

又说："若有解释真实义，他宗破坏亦无咎。"即在解释到诸法真实义的时候，把他宗未达真实义的观

点尽数破尽，不会有任何过失。

本论在第十二品“破见品”中也说：“诸佛虽无心，说法摧他论，而他论自坏，如野火焚薪。”即诸佛开演教法，并没有摧毁外道论典的发心，但是外道的论典的谬误，在佛法面前却暴露无遗，就像柴草遇到野火，全部被烧尽了一样。

这以上按照古代印度那烂陀寺的著论五本，对《中观四百论》做了大致的介绍。

这次讲解，在科判上依照的是多昂丹碧尼玛尊者所著的《中观四百论句义释——龙树密意庄严》。

下面来学习这部殊胜的中观修行论典：

于此，能善说于离边大中观之实相、二谛真实性如何作瑜伽之次第的四百论，全文分二：一、名义；二、论义。

能善说，是说《中观四百论》具有善巧宣说的不共殊胜能力。本论的善巧，即体现在能相应众生的根机，用二谛瑜伽的种种方便，轻松地消除众生的烦恼和执著等障碍，救度众生成就佛果。善说的内容，是如何作瑜伽之次第，即是从初学者到证得佛果的各个修行阶段所需要的瑜伽修行方便。

瑜伽修行方便，共有两层：第一层是修离边大中观之实相的瑜伽方便。其中离边，是指远离有、无、

既有既无、非有非无这四边。大中观之实相，即是万法的基般若，是远离了一切世俗迷乱显现的实相般若，也是佛菩萨们进入超越言思的入定境界时现量照见的本来面目，这是本论最后一品的心要内容。第二层是修二谛真实性的瑜伽方便，其中缘起显现的世俗真实性的瑜伽修法，即是本论前八品的内容，缘起显现无有自性的胜义真实性的瑜伽修法，即是后八品的内容。

这句开篇的话，是多昂丹碧尼玛尊者对《中观四百论》的高度凝练的概括。

名义

四百论

本论的全名是《菩萨瑜伽行四百论》。菩萨是指大乘佛子，包括从资粮道到有学道的十地菩萨之间的一切大乘修行者。一个修行者，从他的心中生起真实无伪的世俗菩提心的那一刻开始，就已经迈进了大乘佛子的行列。这样的修行者，他心中最大的愿望，就是为了普度一切众生而修行成佛，因此他对于能够改正自己缺点，提高自己的智慧、慈悲、能力的各种善巧方便，都会倍加珍惜，自觉、精进地去闻思修行。

瑜伽即是与正法相应，是修行的意思。一个学佛人的最大的特点，就体现在他在学习正法，正在改变自己，他的心正在与正法相应，正在向正法靠拢。瑜

伽行就是闻思修行，十法行是佛弟子要奉行的行为，十法行的核心就是闻思修行。上师法王如意宝在《教诲黎明曙光》中指出：学佛的命根是闻思修行。而命根如果丢了，佛弟子的身份也就失去了。导师佛陀所传授的三藏十二部教典，历代传承祖师所开示、弘扬的论典，都再再指出了瑜伽行的重要性。这也是大家要记住、要信受奉行的。

菩萨瑜伽行是大乘佛子闻思修行的内容，即是与万法的名言、胜义这两种真实性相应的瑜伽行。对于具有执著的修行者来说，首先要认识到万法的名言谛，认识到即使在分别心面前，万法也不是常乐我净的，而是无常、苦、无我、不净的，是虚妄不实的，在这基础之上，再进一步认识到万法的胜义谛，即一切万法本来都不存在，全都是空无自性的。经过这两种瑜伽行，大乘佛子就能顺利地消除一切的烦恼障和所知障，成就佛果，普度一切众生。

“四百”，表明全论总共有 400 个偈颂。全论共 16 品，每品 25 个偈颂，加起来正好是 400 个偈颂。论名中包括偈颂的数目，从而使论著在流传过程中，偈颂不会被增减。

另外，这里“百”的意思是代表多，虽然众生的虚妄分别心层出不穷，但是本论能对治众多的分别心，

能够摧破邪执。

“论”，具有改造、救护的作用。虽然现在很多世间人写的书也都叫论，但是那些论就没有改造和救护众生的作用，这个作用是符合四法印的论典所独有的。本论就具有这样的鲜明特点。本论的前八品，能改造修行者相续中常乐我净的颠倒见解和有漏的烦恼业力，从而将他们从轮回苦海以及希求自我解脱的自利发心中拯救出来，安置到大乘菩萨的殊胜修行中去；后八品能改造修行者相续中执万法皆有自性的颠倒见，将他们从耽著轮涅二边及能所二取的迷乱境界中拯救出来，安置于明空不二的果般若法身之中。

论义分二：一、明方便名言之真实性修习之瑜伽的次第；二、明方便生胜义之真实性修习之瑜伽。

全论正义分为两大部分：前八品阐明修习名言真实性的瑜伽次第，后八品阐明修习胜义真实性的瑜伽。这两者是方便与方便生的关系，也就是按照前八品的善巧方便，促进并成熟修行者的心，达到接近完善的程度，使其有足够能力修习后八品，直接证得胜义真实之瑜伽。

甲一、明方便名言之真实性修习之瑜伽的次第分四：一、断所知非理分之方便的瑜伽；二、证所取清

净分之方便的瑜伽；三、断所断杂染分之方便的瑜伽；四、方便生甚深分闻器净理。

前八品又分为四个部分：

第一是断除所知非理分之方便瑜伽。其中“所知”是指名言中以心来了知的一切因缘所生的世俗有为法；“非理分”，即非理作意部分，就是染污作意，也就是指不符合名言诸法真实性的颠倒执著分。

第二是证所取清净分之方便瑜伽。“证”是证得的意思，是指以正智如实证悟真理。“所取清净分”是指涅槃的灭谛以及证得涅槃的大乘菩萨道的道谛，因为去除了杂染，所以其性清净。

第三是断所断杂染分之方便瑜伽。“所断杂染分”是指集谛，也就是包含了一切烦恼杂染、业杂染的生死轮回分。

第四是方便生甚深分闻器净理。“方便生甚深分”是指胜义分。“闻器”是指听闻而修习甚深胜义谛的法器，也就是在诸所化有情中，有堪任根、有堪任相，能接受甚深微妙的胜义谛法的法器者，对这些合格的法器，应殷勤郑重说胜义法门，令其直接悟入。“净理”指净治法器弟子的轨理（所谓“轨理”，“轨”是轨道、规矩、法则；“理”是如何做的道理）。

乙一、断所知非理分之方便的瑜伽分四：一、断常倒方便之瑜伽；二、断乐倒方便之瑜伽；三、断净倒方便之瑜伽；四、断我倒方便之瑜伽。

这四部分，分别对应前四品的内容。也就是在名言中以心来了知的一切因缘所生的有为法上，根本就不存在什么常、乐、我、净的自性，纯粹是凡夫把真实性明明是无常、苦、无我、不净的名言法，颠倒执著为常、乐、我、净，产生了种种非理作意。要断常、乐、我、净的颠倒执著，其正对治就是这四个方便的瑜伽。

破常执品　第一

常执，是凡夫对一直在刹那变异的世俗法，执为常而不变的一种颠倒执著，分为微细和粗大两种。

微细的常执，是没有认识到世俗万法，在时间上并没有前后完全相同的两个刹那，反而执著有超过一个刹那的法存在。这个常执很微细，只有通达诸行细无常法义，才能断除这种虚妄的常执。

粗大的常执，是对于下至两刹那以上的时间段，认为前后是完整不变的。这尤其表现在对寿命长久的执著上。人们虽然看到了生老病死等各种明显的变化，

但还顽固地认为有前后一体、完整的人生，并且执著死亡不会到来。

因此，在第一品中，提婆菩萨首先将两种常执都作了有力的遮破。

丙一、断常倒方便之瑜伽分三：一、明诸行无常死之自性；二、广说彼如何修习轨理；三、明随念如是无常之胜利。

断常执颠倒的方便瑜伽，分成三个部分：第一部分以有情自身为例，揭示有情受死主的控制，一刻不停地走向死亡，以此来揭示出诸行无常的规律；第二部分是通过生际必死、高际必堕、聚际必散、合际必分这无常四际，来具体教授如何修习众生受死主控制的无常轨理；第三部分是说明如是随念而修习无常的殊胜利益。

丁一、明诸行无常死之自性

“诸”是此等一切；“行”的意思是由因缘造作而迁流，如同大河奔流一样。任何由因缘造作成的有为法，都是迁流不息的，根据这个特征，而把有为法命名为“行”。诸行无常，意思是一切在迁流变异的有为法，都没有常而不变的体性。

在诸行无常之中，死是最明显、和众生关系最重

大的无常自性。一旦死无常现前，就意味着将失去宝贵人身。而宝贵人身，它具有积累世出世间功德、出离三界，乃至即身成佛等巨大的价值，因此失去了它，是人的最大损失。明白死亡无常的必然性、紧迫性，就能减少以及消除毫无意义的散乱和懈怠，充分利用这个千劫难逢的暇满人身宝，精进地闻思修行。

若有三世主，自死无教者，
彼犹安然睡，有谁暴于彼。

难词释义

“三世”就是三世间，世间包含有无常坏灭之义，能失坏众生的安乐。这三种世间，具体是指欲界、色界、无色界这三界。

“主”是主宰——控制者。

“三世主”即是一切世间之主。

死主有深浅两层意义：粗浅的意义，是说死主是众生的主宰者、控制者；深层的意义，是指惑业力，因为众生的五取蕴在刹那刹那生而灭去，因而毫无自在，本性是苦，这都完全是由其因——惑业之力所导致的。

“自死无教者”：“自死”，是说死主它自己；“无教者”，是说没有别的主宰者，也就是死主它自己是不受任何世间力量的控制的，不需服从任何人。

“彼犹安然睡”：是指众生在如此恐怖的死主控制之下，仍然能若无其事地入睡。

“有谁暴于彼”：“暴”是极度愚蠢的意思，此句是说，这样的众生是最愚不可及的了。

颂文直解

死主是三界主宰者，掌控着一切世间众生的生命。它没有自己的主宰者，不须听命于他人，同时也从不差遣他人，在执行死刑的时候，都是自己决定，并亲自前去执行。在死主的威慑下，如果有人还能安然入睡，不精进学修能了脱生死的佛法，那么世上再没有比他更加愚蠢的人了。

惑业是究竟的死主

导师佛陀和已经获得解脱的圣者们，他们早已摆脱了死主的控制，而死主能控制的，只是在轮回中流转的凡夫。凡夫所造的业力还没有成熟（也就是十二缘起中的“有支”还没有成熟）的时候，死主也无权决定他是死是活。死主不可抵挡的威力，就来自于凡夫的烦恼与业力，凡夫因为执著万法是真实存在的，没有在心中生起圣道，因此就被惑业困在了三界之内。凡夫的五取蕴，就像炸药包一样，随时都有可能引爆，那怎么还能安然而睡呢！

这个宏观的有情世间和器世间都是由有漏的蕴聚

构成的，五蕴中的色蕴是由众多色法的微尘积聚而成的，受、想、行、识这四种蕴，则是由众多刹那变异的心、心所相续串连而形成的。也就是说，作为基础的微尘与刹那的心、心所，构建成了整个世间。因为这个基础是在不停地刹那变异的，这导致整个宏观世间也必然在刹那变异、生生灭灭。而众生执五蕴常有，并真实地存在，因此他们的实有执著一再地落空，因此，这个无常的世间，对于众生来说到处都充满了苦，其本性就完全是苦的味道。

因此，死主并不能理解为某一个外在的神，它就是死本身，而死又是由众生自己的惑业导致的，因此众生的惑业才是隐形的、真正究竟的死主。

众生的实执，是众苦产生的深层基石，如果实执或者惑业未断，则众生永远不能像圣者佛菩萨和阿罗汉那样安然自在。要断除惑业，就要断除对轮回世间的颠倒实执，要断除实执，就要修习诸法无自性的般若法义。这也就是本论前八品和后八品要帮助我们达到的目的。

凡夫都害怕死亡，但是像提婆菩萨在偈颂里呵斥的愚痴众生却又比比皆是。其中的原因，就是这类众生没考虑过自己会死，因此没有紧迫感，不知道已经危机四伏。其实死主的剑已经在自己头上举起来了，

随时都会落下，众生只有像如救头燃般去精进修行解脱的圣道，才是对抗死主到来的最好办法。

那么众生是否有可能躲避死主呢？这是不可能的。下面我们来看死主的两大威力。

死主的两大威力

提婆菩萨在偈颂中提到了死主的两大威力："三世主"和"无教者"，这说明了死主是根本没有办法逃脱的。

第一个威力是"三世主"，这是说死主掌控着三界，是三界里一切众生的老大——控制者。下至地狱众生，上至非想非非想天的天人，都被死主牢牢地控制着。

从人类历史上看，历代开国皇帝，指挥千军万马，掌握众多人的生杀大权，但是在寿限到来的时候，都躺倒在了床上，气若游丝，连说话的力气都没有了，最后都无一例外，被死主处以极刑了。大家思考一下，论能力、威势、财富、贡献等等方面，你能不能比得过他们，他们无一例外都已经死去，那你是否能有不死的可能？

死主的意思，按通俗的话来说，就是这个世间的老大。大家想一想，你觉得这个世间的老大是什么呢？

外道们会说老大是大自在天或者上帝等神灵，但这是不可能的，具体在本论第十品中有详细的分析。

那么会不会是导师佛陀呢？当然也不是，佛陀是引导众生获得解脱的导师，并不是控制三界众生的老大。

这个世间真正究竟的老大，是每个众生自己造的生死业，业力是一切有情轮转的原因，那么，这个死，是业力之中表现得最为明显和强烈的，所以，死就是最有威力的老大。

但是，一般人不认为业力和死是老大，反而认为这老大是每个人自己。比如说，有人和自己意见不合了，就生起嗔心；有人附和、奉承自己了，就飘飘然；对于教法，不认真去思维，反而根据自己的经验、判断，随意地下一些很胆大的结论；在和善知识见解不一致的时候，不去认真思维善知识的见解，只是坚持自己的那一套。这些做法，正是说明了一切都要由自己说了算，自己才是老大。

提婆菩萨说死主才是真正究竟老大，所以大家要把心里由自己占着的老大的位置让出来，要请死主坐进去。要清楚自己在烦恼没有断尽之前，死主随时都会出现在面前，要了自己的性命，因此要对死主有敬畏之心，要经常偷偷关注着死主。趁死主还没有动手，抓紧利用暇满人身宝，说有功德的话，做有功德的事。别人和自己意见不合，就让着他一些，有人附和、奉承了，也不生欢喜等，因为在死主面前，那些事情都

是非常渺小。

大家平时要多做这样的串习，在修其他法的时候，时不时地看一眼死主，可以促进自己保持修法的正念，在平时如果也一直盯着死主，提防着死主，则能帮助自己收摄身心，减少懈怠和放逸等。

死主的第二个威力是“无教者”。如果死主有其上司，那么通过巴结其上司，也有可能获得赦免，但是死主没有上司，这个后门也完全被堵上了。另外，如果死主是派手下来执行，那么还有可能通过贿赂他的手下，来请他们放自己一马。但是每个人的死，都是由死主亲自来执行，所以完全不可能有这样的机会。知道了死主是“无教者”，就是要断除可以逃避死主到来的侥幸心理。

死主的三大威胁

具有这两大威力的死主，他对众生来说会带来什么呢？死主带给人们的，有三个方面的威胁：第一、对今世割舍不下的忧苦；第二、对失去自我的恐惧；第三、死后将堕入三恶道受苦。

第一、人在弥留之际，会对执著的事物。比如财产、亲属、朋友以及自己的身体等，产生极深的眷恋，心中舍不得，所以会生起极深的忧伤。

如果没作深入观察，只是泛泛地谈论死主，不会

有真实感，就像隔靴搔痒一样。大家现在来真切体会一下，假设你现在已经处在弥留之际，就要告别这个世界了，你现在心里会想到什么?

做父母的人，会想到子女，因为子女是他们活着的第一个理由。不管子女是否已经成家立业，父母都有放舍不下的许多理由。孩子的事情，就是天大的事情。所以如果就要死去，子女就是他们最大的牵挂。没有子女的人，则会想到父母、亲友。临死的人，还会想到存款、房子等等有用的东西。

不但如此，当真的意识到自己到了离开这个世界的时候，甚至是那些平时让自己厌离的东西，都有可能会割舍不下，因为你对这些熟悉的环境，已经产生了我所的执著。这些执著，会扰乱将死之人的心，让他陷入深深的痛苦之中。

第二、对自我将要消失的恐惧。凡夫要么将五蕴当作我，要么将五蕴当作我的所依。而死亡意味着要失去身体这个色蕴，因此觉得“我”将没有着落，产生“我”要消失的断见，这对于有强烈自我执著的人来说，是一件极其恐怖的事情。

第三、后世堕入三恶道中，长时间受难忍痛苦。这个结果，很多人虽然事先不知道，但是对他们来说，却是一个必然的归宿。

这三种威胁，决定了死亡应该是众生最害怕的事。众生平时不敢谈及死亡，不愿谈及死亡，认为死者带有很多晦气，给自己带来不吉祥，并因死亡产生了很多的禁忌，这都是因为众生害怕死亡而引起的自然反应。

世上最愚不可及的人

圣天菩萨说："彼犹安然睡，有谁暴于彼。"如果对前两句有了足够的正确认识，那么每个人都会得出这样的结论，认识到自己在凶险的死主威慑下，仍然还能安然入睡的极度愚蠢。安然睡，除了一般意义上的安然入睡之外，从深一层次来说，还有在心相续中具有随眠的意思。随眠就是烦恼，按照十二缘起支的规律，烦恼是制造业力和成熟业力的罪魁祸首，如果烦恼没有消除，那么业力这个真正的死主就会一直跟随着自己，因此放任心相续中的随眠烦恼而不去对治，是最愚蠢的人。

圣天菩萨这样严厉到极点的呵斥，并不是对众生不慈悲，而恰恰是对众生慈悲到了极点才说的话。就像孩子做错了事，别人会说"算了算了，不要去管他"，但是孩子的母亲会严厉地批评，这是因为母亲对孩子有悲悯心，她是在为孩子的健康成长、在为孩子的未来着想。

在开始散乱的时候，在睡懒觉的时候，耳朵里就应响起圣天菩萨的这句话，知道圣天菩萨在用母亲那样慈悲又威严的声音，在呵斥自己是最愚蠢、最糟糕、最荒唐的人，在做最不合理的事，应该马上停止下来。

凡夫呢，不是不知道要死，但都避讳谈起死，就装作死这件事不存在一样。这导致凡夫在世的时候，没有能认识到死主真正可怕的面目，因此每天好吃好用好睡，将大量的时间用在今世的享受上，浪费了暇满人身宝，成为了最为愚蠢的人。因此学佛的人，就要多谈死，要天天谈死，和道友在一起的时候，不说没用的话，多谈谈关于死的话题；在家里也一样，即使家人不学佛，也找机会和他们谈谈，因为轮回中的人谁都要死，他们要死的时候，也只有佛法才会对他们有帮助。尤其对老年人，更要和他们谈论死，因为他们剩下的时间更加少了。只有多谈，大家才能逐渐正确地认识到死主的威力和威胁，认识到自己危险的处境，才能为死做准备。

两个不合理怀疑

也许有的人听了会说，我对死没有那么怕，我对亲友、财产本来也没多少执著。要知道，现在对死主的认识，不一定会很明显、深刻，真正死到临头时产生出的痛苦，远远比现在设想的深重。因此不能掉以

轻心。

还有人说，自杀的人似乎没有死的痛苦。要知道，自杀的人，虽然是自己选择了死亡，但他们是因为对五欲的贪求完全得不到满足，从而灰心丧气。他们是在极度失落的忧苦之中死去的，因此死的三种恐惧，其实一个也没有逃掉。

月称菩萨在本论的广释中，对前八品的偈颂，用真实发生过的公案来作譬喻，说明偈颂中的深意。这次讲解，会引用很多这些譬喻，下面就是月称菩萨对这个偈颂所用的两个譬喻。

如履薄冰的大臣

一位大臣得罪了国王身边的一位近侍，那位近侍于是在国王面前进了谗言，使国王有了杀大臣的心。这位大臣觉察到了后，于是一直小心翼翼，如履薄冰，不让国王抓到一丝把柄。众生就像这位大臣，而死主就是国王，我们也必须像那位大臣一样，一直保持清醒，一边要提防死主突然降临，一边要尽快积累功德，闻思修行，为最终不畏惧死主做充分的准备。

误投凶宅的迷路人

还有一个例子是：一人在荒郊野外迷了路，好不容易发现一间小屋，他以为进到屋里就安全了，却不料那是个凶宅，结果他在那里遇害了。三界就像那间

恐怖的小屋，是个凶险之地，死主随时会找上门。因此大家不能像那位迷路人一样，已经进入恐怖之地，还以为很安全，而要好好学习佛法，为迎接死主的到来而准备。

念死无常的殊胜与必要

《中观四百论》是修行的宝典，修行需要通过随念正见，来护持心相续，因此要数数地随念法义，数数地结合实际环境串习法义。这是学好《中观四百论》的关键。其中随念和串习第一品破除常执的方便非常重要，因为这是修行的起点，是学好后后修法的根本基础。而在第一品中，这第一颂又最为关键，是修学无常法门的核心，大家要深入领会，数数串习。

甲操杰大师在《四百论释——善说心要论》中也说："对于修行圣道发起精进的根本障碍，就是这个对于死认为不死的颠倒之心，因此应当数数思维而念死无常后，修行圣道发起精进，因为串习念死无常，则容易深入而通达有漏皆苦等后后的法义。"这是有实修实证的前辈高僧大德从智慧中流露出来的教言。

佛在《涅槃经》中说："一切足迹当中，大象的足迹最殊胜。一切想当中，无常想最殊胜。"按照博多瓦尊者的开示，念死无常的殊胜性，可以从以下三个方面来了解：

（一）最初体现在易于对三宝生起信心

许多人没想到学佛修行，主要原因就是没有无常观，认为有大把的时间可以花，有许多世间目标要追求。这种对世间的耽著，是阻挡众生走入佛门修行的最大障碍。

虽然人都知道寿命是有尽头的，不过区区几十年，但总以为对自己来说，死亡还很遥远。生了病，想到的是去找医生把病治好；遇到一些违缘，想到的是去请僧众念经加持，可就是没有想到如果业力太大，或者病太重的话，是完全有可能死去的。

人们对今世常执的最直接表现，就是一直认为今天不会死，每天早上睁开眼睛，没人会想到今天很有可能就要死了。20 多岁的人，没有想到今天会死；30 多岁的人，也没有想到今天会死；40、50、60 多岁的人，也没有想过今天会死。但实际上呢，20 多岁的，每天都有人在死；30 多岁的，每天也有人在死，许许多多认为今天不会死的人，都在某个今天中死去了。即使寿命很长，活到了老年，最后躺在了医院的病床上了，知道已经来日不多，但他还是认为今天不会死，还寄希望于医生继续进行治疗、抢救。

这都是与死无常的事实完全相反的常有执著在搞鬼。但是一辈子的“今天”是有限的，即使福报具足，

能活上八十年，也只有 29200 个今天，这个数字一点不大，是很有限的，而且过 1 天，就少 1 天；过 1 个月，就少了 30 天；过 1 年，就减少了 365 天。就算你能过这么多天，现在还剩下多少天，每个人可以自己来算一算。

如果一个人每天都执著“今天不会死”，实际上他就是执著“这辈子不会死”，因为这辈子他没有为死准备过一天。这样的人呢，会生出很多的贪心和执著，会有很多今世的计划，比如计划在两年内买一辆车、在五年内买一套房子等等。如果贪心受到妨碍，他就会生起嗔心。假如他不会死，假如他追求的这些世俗享受没有苦性，那他这样做也无可厚非，但事实是，人是要死的，死主出现在面前的时候，不但车子、房子都要全部放下，而且还会面临死主的三大威胁。正常的人，只要和死主的威力和威胁一比较，就会知道今世的一切财富、享乐，乃至于一切的恩恩怨怨都不值一提。人要死的时候，着急想从死主手里把命抢回来，其他的车子、房子、名声、地位等事情，已经没时间去执著，没精力去攀缘。你想想，连命都要丢掉了的时候，再说什么名声不名声，还有什么意义呢？

如果在平时，就能想到自己在受死主的控制，想到死的过程中的那种痛苦以及茫然无助的心态，想到

不管早晚，这一天注定要到来，想到这一切很有可能就在今天发生，那么一切的红尘俗事都会变得微不足道，今世的享乐再也不会吸引他。于是他就要去追求能够逃避死主的方法，这样就容易对能够圆满救度众生的佛法僧三宝生起信心，尤其对能提供无上救护的法宝，产生出极大信心。

大家学习四个共同外加行的时候，最后都要落到闻思修行上去。比如学暇满人身，知道了只有学修佛法，才能摄取暇满人身的实义；学寿命无常，不是仅仅知道受死主主宰，还要知道只有佛法才能挽救自己摆脱死主的控制；学轮回过患，也是要知道只有学修佛法，才能解脱众苦；学业果不虚，就要按照佛法中教导的因果规律来断恶修善。

（二）其次体现在能促进精进修行善法

在一个公司里，老板是老大；在一个单位里，领导是老大；在一个城市里，市长是老大；在一个国家里，总统是老大。这些老大，都是世间众生仰慕的人，在他们自己的领域内，拥有着无比的威势。但是，在死主面前，他们的威势却全部都失去了，和身无分文的人没有丝毫的区别。再扩大范围来观察，在整个地球上，在这个小千世界，在这个大千世界，乃至在过去、现在、未来的十方世界中，一切一切的六道众生，

不管是出家人、国王、转轮圣王、帝释天，无论何种高贵的身份，最终都逃不掉死主的铁爪，都被死主一个个剥夺去了他们曾经拥有的一切。对这些事实，大家应静下心来，以反观自心的方式，多去思维。

如果正确认识到了死主的威力和威胁，这个人心里就像压了一块石头一样，会食不甘味、夜不成寐。他会时不时地想到，死主正在某个角落，一直用它冰冷无情的眼神注视着自己，手里举着那把断命根的剑，它什么时候下手，自己完全不得而知。醒来的时候，也好像死主就在旁边盯着自己，就像怕鬼的人害怕鬼在身边一样。

想到这些，今世短短几年、几十年里的工作计划、家庭目标、人生理想，都显得那么地微不足道。生活中的是是非非，在这强大的死主面前，根本就不值一提。这样对色声香味触五欲的贪求之心，就像被放进了冰块的热水一样，迅速地冷却下来了。这个人的心里只有一件事情，就是一刹那都不能被死主控制，要想办法逃离死主。能保持这样的正念的人，睡觉时间自动减少了，杂念也减少了，平时喜欢做的工作或者兴趣爱好不愿意做了。即使为了生存不得不去做，也知道这是在和死主配合，是在和轮回过患配合，从而失去兴趣。他只要能解决温饱，维持生命就可以了。

如果思维得再深入一些，就会一直想着要去行善，再小的恶业，也不敢去做。会考虑出家，去寂静处闻思修行。

如果对世间的投入仍然和以前一样，那就没有多少进步。凡夫对世间的目标，都是非常执著的，最大的念头，就是如何挣钱、如何享受等等，这些执著确实比较难对治，但是如果学习了无常等教言后，执著还没有减少的话，就说明佛法就没有学好。

对于一个修行人来说，只要没有生起今天会死的正念，那么学佛就不会是他第一要紧的事，他会有很多其他的事情要去首先处理。世间法变成了他的正事，闻思修行等十法行反而被靠了边，变成业余的事情了。这样他这一天的修行就不可能是精进的，他会生出很多懈怠和散乱，他也知道这些懈怠和散乱很不好，但是又很难对治掉。因此他就利用不到暇满人身的巨大价值。

执著今天不会死的人，表面上在闻思修行，在弘法利生，在发愿回向，但是他真正的所求，还是今世的财富、名声、利益等。比如看到一部高级手机了，听到别人受到赞扬了，这些都会牵动他的心，会让他产生出贪嗔烦恼。而更重要的正事，像对治烦恼、续佛慧命、救度众生等等，则被忘到了脑后。

当然如果修其他的殊胜佛法，也可以生起无常的坚固正见。不管什么正法，都是和无常正见相应的。因为在心中生起今天要死的无常正念，看破、放下对今世的耽著，这是一切修行功德的基础，是一切修行的起点。没有这个起点，那么即使表面上出了一辈子家，修了一辈子行，实际上他在真正的菩提修行道路上，一步都还没有迈出过，这是非常可悲可怜的。

但是死主是说来就来，不讲情面的，不会因为你没有做好准备，就会宽延几天。到了这个时候，就见到他慌里慌张，手忙脚乱，开始后悔这辈子白活了，连一天的时间都没有好好利用过，没有好好珍惜过闻思修行的机会，内心深处没有产生过真正的信心，对佛宝、法宝、僧宝甚至没有好好顶礼过，会这样后悔得不得了。

在座的各位道友，你有没有生起了无常正见？有没有特别想闻思修的意乐？有没有今天会死的紧迫感，如果还没有的话，临终的时候，你是不是也会追悔莫及？这样的问题，大家每天都要拿来提醒自己。

（三）最后体现在能有助于生起胜观智慧

修习死无常的作用，就是看破和放下今世，这样能够护持清净戒律，则就容易成就禅定，成就了禅定，就能有助于生起胜观的智慧。

对于无常的修法，大家再怎么重视都不为过。我等大师一切智智的佛在宣说第二转无相法轮和第三转善加辨别抉择如来藏光明的法轮之前，先说了四谛。那么在说四谛的最初，佛首先说的是苦谛；在说苦谛的最初，佛首先说的是无常。所以这个无常是进入圣道的最初关口，也是最关键的关口。大家要深深体会到这是极大的善巧，是极为紧要的地方。

本论的第一颂，是能轻松遣除修行障碍的最好方便。大家把无常修起来后，后后的修行都能顺顺利利地修上去，能真实地成就佛道。而且作为第一品的纲要，这是修学无常法门要获得的最根本的一个认识，非常重要，所以从不同角度，稍微作了广说。

下面圣天菩萨就从无常四际，来具体教授我们修习这样的殊胜法义：

丁二、广说彼如何修习轨理分四：一、思惟生际必死法则而修习无常；二、思惟高际必堕法则而修习无常；三、思惟聚际必散法则而修习无常；四、思惟合际必分法则而修习无常。

无常四际，是诸行无常的四个显著特征。际，意思是到了顶点。生、高、聚、合，正是凡夫所希求的，最能代表凡夫的常有执著，它们发展到了顶点，也就

是它们衰落的起点，这是它们的名言自性所决定了的。因此这些欲乐没有坚实，并不能满足众生的希求，带来的反而是苦，所以众生应该做的，是放下对它们的执著。圣天菩萨以理抉择这无常四际，来给众生开示无常的真相，使众生能如理观修，数数修行，现前无常修行的境界。

戊一、思惟生际必死法则而修习无常分二：一、正说其义；二、广说彼之理。

关于这无常四际的科判，都是说“思维……的法则而修习无常”。就是说修习无常，需要首先思维无常四际的法则，然后再数数地安住修。这里的思维是观察修，修习是指安住修。

思维是修习的前提，至少要符合下面三个要求：

思维的第一个要求，是要如理。

如理就是按照正理，不能胡思乱想，不能自己去增加很多无关的内容。正理也就是这里说的法则。所以要思维无常，首先要抉择好无常的法则，也就是获得正见。抉择好法则后，再数数串习，通过安住修，就可以真正安住在这个智慧状态中，不会被常有执著染污自己的心相续。这样修习无常的境界就会成就。

偈颂或者每一段所讲的内容，全都是用正理在作真实圆满的抉择，没有一句话是没有道理的。这些偈

颂和科判，都是证悟的高僧大德从开悟智慧中流露出来的，都是能够开智慧的金刚句，有很大的加持力。所以科判、偈颂的字字句句都是如意宝，字字句句都很重要，字字句句都是符合客观实际的真实状况，不是我们一般的世间人的思考的结果而形成的文字。因此如理思维的过程，就是佛菩萨在用正理在给我们开示，给我们作抉择，从而让我们产生如实正见的过程。

思维的第二个要求，是要把法义和自己的状况结合起来。

思维不是仅仅看文字的词句，不仅仅是想获得一点对于无常的知识性的了解，不仅仅是耳朵里听进去得到了一个传承，或者上了一堂课，这堂课的修法内容就 OK 了。这就好像是看戏或者看电视一样，看完的同时，什么都没有留下。这些法义都是指导众生进行修行的，因此要把法义与自己的身心状态进行联系并对照，要如实地、如理到量地一一进行分析抉择，直到对自己的身心相续产生触动。这样的如理观修一定要到位，这是真正产生智慧的方法。

思维的第三个要求，是专注。

真正来说，每个人都要在安静的环境中，比如自己的精舍，或者家中的佛堂里，在打坐的威仪中非常专注，非常深入。仅仅积累一些无常的知识，泛泛思

维了一下，这样虽然口头上是可以说一些无常的道理，但是对自己一点作用都不起，自己的身心状态还是老样子，仍然活在常执当中。

如果自己不这样进行有效的思维，别人讲得多好，学得多好，修得多好，对你帮助都不大。仅仅听一遍、看一遍是不够的。而且在平常的散乱心状态下是不能真正的集中精力，进行深入思维的。我们需要深入的思维，没有深入的思维，这样就永远不可能获得修行无常之后应该生起的功德，因而就不能安住于无常的状态中，就更谈不上解脱了。因此专注地思维，也非常重要。

这样思路清楚以后，就知道下面都是圣天菩萨为了给我们开智慧而进行的以理抉择，通过这样的的如理思维，我们心里的种种未知、邪知、不符合真实义的颠倒的疑惑全部可以断除。这时心里会真正生起以佛法正理抉择的非常断定的定解。如果忽略了这个思维，正见就起不来，然后修习无常当中的修就是盲修瞎练，由无常正见引起的境界就不会现前。

己一、正说其义

“正说其义”里的内容，是修行无常四际里生际必死的主要方便。“广说彼之理”，则是引导大家深入认识生际必死的具体方便。“正说其义”是略说，在略

说了重点之后，凡夫内心深处还存在着很多疑惑和不合理的颠倒执著，菩萨们慈悲，再进一步进行广说，来帮助凡夫将这些疑惑和执著彻底地断除。

生际必死中的生，就是从母胎中出生，指婴儿呱呱堕地。凡夫觉得，一切世间的快乐，都是因为生才会拥有，所以生是世间生活的希望。所以对自己的生日，人们都觉得要好好庆祝，对子女的出生，也满怀欣喜和期待，觉得这是自己生命的延续，是孩子幸福生活的开始。但是生到底能不能给人带来快乐，生到底是不是世间生活的希望？答案是否定的，原因就是生际必死，下面圣天菩萨引导大家来具体认识这个世间的基本无常规律，来法随法行，修习无常。

设问：虽然三界中所有众生，都受着死主的主宰，但是死主只在命终的时候才到来，因此，在这之前，众生只要还存活着，就不必畏惧死主。

答：

为死故而生，随他行本性，
现见是为死，非是为存活。

难词释义

随：是被控制、被驱使。

他：是指老、病、衰等在存活中出现的现象。

行：行走，指在存活中一天天过日子。

随他行：是指存活是被老、病、衰等驱使而行。

本性：这里不是胜义本性，而是名言本性。

现见：可以明显地见到，现见的内容，包括第三句和第四句。

颂文直解

众生是为了死，才先有生的。在中间活着的时候，众生又被老、病、衰等驱使着，根本没有自在可言，且最终都被老、病、衰等交付到了死主面前。这就是所谓名言中存活着的本性。以此观察，可以现见到所谓的生，仅仅是为了死而已，而根本不是为了存活。

此颂的第一句是所立，后三句是能立。其中出现的三个“为”字，以及“随他行本性”、“现见”，是理解本颂的关键之处。

三个“为”字并不是重复，它们是必须有的，没有的话，关键的问题就没有办法抉择。“随他行本性”：他的本性就是这样的，如是本性，要如是现见，“现见”是让我们见到的，是本性上随他行，是不可靠的，是无常的。如果我们没有现见，就是处于被邪见迷惑的状态，尤其不高度重视无常观的修行人，就会处于放逸、懒惰、懈怠中，或者是处于常有执著为主的种种不好的颠倒妄想中。如果真正如理思维抉择就会如理现见，确实是为了死，而不是为了生。所谓的“生”的真实本性，就是这样的。

如何理解“为死故而生”

凡夫认为生是为了存活，而圣天菩萨一针见血地指出，生是为死，不是为存活。

凡夫是必定要死的，而死是怎么来的呢？无生当然不会有死，有出生了，才会有死。在无始以来的轮回中，凡夫死过了无数次，每次都是先有了生，之后一步步发展形成的，如果没有了生，那死也就不可能产生了。也就是说，生的结果，注定了就是死，所以圣天菩萨说“为死故而生”。

仁达瓦上师的注释中对此用了做饭这个形象的比喻。不管做饭的过程有多复杂，结果就是为了吃，所以人们习惯上也把做饭称为“做吃的”，同样，众生所谓的活着，最后的结果都是死，所以不管在做什么，只要目标是今世的欲乐，那其实做的都是死的事情。因为这些欲乐并不坚固，并不恒常，到死的时候，都要失去，什么都不会让你继续带走。所以这样的存活，没有丝毫可以信任之处，人们不应再以希冀存活来欺骗自己。

《本生经》中说：“人中勇识如初夜，安住世间胎胞中，彼从此后日日中，全无暂息趣死前。”意思是说，国王啊，人从入胎的那个晚上开始，之后的每一天中，他都刹那不停地在走向死。“全无暂息”，是说没有一

刻停止过，每一分、每一秒都在向死走去。这不仅仅是指做世间上的俗事，也包括闻思修行等佛事。就像大家现在在听法，听法的过程中，死也在越来越接近。这一点，一定要认识清楚。

还有很多不合理的想法，比如尽管“为死故而生”，死主来了，生命就会这样结束。但是死主现在还没有到，在死主到来之前，还有漫长的存活时间。这段存活的时间应该还有快乐，应该还可以放纵，还可以享受，不必要特别恐惧，不必要特别不自在，不必要有特别的紧迫感而进行精进的闻思修等等。因此会给自己安排休息的时间，给自己安排放松的时间，甚至朝山、逛街、旅游、睡个懒觉。尤其是不上课的那天，因为放假了，自己也要给自己放假休息，找道友串串门聊聊天，觉得这些应该是没问题的。很多的类似这样的放纵的想法都会出来。这些借口、想法都是颠倒的、不合理的。每个人要充分地反省，充分地认识到这些想法的完全颠倒不合理性。以下用教证来看这些想法的不合理性。

《破四倒论》亦云：“如从险峰堕地坏，岂于此空受安乐，从生为死常奔驰，有情于中岂得乐。”意思是说，就像从险峰中不慎坠落，在空中下跌的过程中，怎么可能感受到安乐呢？同样，有情从生到死，为世

事奔走忙碌的过程中，也根本不应有安乐可言。

凡夫的颠倒执著是无始以来就在串习的，已经根深蒂固，所以学到这些有力的道理的时候，要反复去思维。

就像一群牛，被主人驱赶着前去屠宰场，牛群虽然都是自己在走路，并且路上偶尔也可以吃吃青草，但是他们的目的地、路线都是主人安排好了的，它们每前进一步，离死就更接近一步。同样，众生出生后，虽然看起来都是自己在过日子，有时也可能有享受色声香味触五欲等坏苦可得，但是目的地是死，路线就是老、病、衰，这些都是注定了的。每过一天，也就离死更接近了一步。

又比如农村人家养鸡，是为了过年过节的时候，杀了请客。所以这只鸡孵出来的那天，就已经注定了它要被杀的命运，主人把鸡喂得饱饱的，是为了能早点吃上它的肉。人们感叹鸡的命运，觉得它们可怜，生来就注定要被宰杀，但是人自己的命运也没有比鸡好多少，也是一生下来，死主就已经等候在前面了。

如何理解“随他行本性”

也许有人会这样想，虽然生的最后结果都是死，但是至少在中间活了那么多的时间，就像大家现在不是好好地活着吗，那这中间的状态应该是为了活，而

不是为了死吧。

人中间活着的时候，充满了老苦、病苦，以及爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦，和五取蕴苦。人被这些苦控制着，没有一丝一毫的自在，也享受不到真正的安乐。因为轮回纯粹是苦，没有真实的安乐，这是佛告诉我们的苦谛。修到解脱的境界，这时才有法喜，才有寂静的涅槃的真正安乐。更主要的是，这些苦正在将人一步步地带到了死主的面前。

众生的有漏取蕴，本性极其危脆，极易坏灭，从中可以明显地看到众生“随他行本性”的真相。

不进行详细的抉择，凡夫的颠倒执著不会无因就消于法界。因此我们来作具体的观察。比如人在一生中会生很多病，每一次生病，都加剧了对色身的损耗，预示着死将更快地到来。那么不生病的时候，是不是就没有损耗了呢？当然不是，即使不生病，人也都是在走向死。因为人的呼吸、心脏的跳动、血液的流动等等，这些一刻都停不下来的变异，都是对身体器官的损耗。即使是坚固的钢筋，到了疲劳极限，也会变脆而断裂，何况是并不坚固的血肉之躯呢！

人的色身由四大组成。四大之间既相生又相克，它们必须保持平衡，才能形成相对健康的色身，其中某一大太强，或者太弱，人的健康就会出现问题。就

像一张桌子，它的四个脚都得一样齐，其中一个高了，或者低了，桌子就不稳。所以身体的健康，其实是四大的一种动态平衡。四大如果少了一个，整个色身就垮掉了，比如少了水大，地大的肌肉就会萎缩，骨头就会脆化；少了风大，人就不会呼吸，血液就不会流动。也就是说，人只要活着，四大就必须都得发挥恰当的作用。这就意味着，人就像一台一直停不下来的机器一样，每一刻都在损耗，都在折旧，一直到最后散架报废为止。

而心、心所呢，则更明显地在呈现变化。妄念纷飞，就是一个明显的例子。并且随着年龄的增大，根身的迟钝和老去，心、心所也逐渐变得迟钝，最后到死有的时候趋近无记，然后在中阴时因为脱离了色身，又开始了新的心、心所的生死过程。

在五蕴的变异中，老病等苦必然会发生，这就导致了众生的存活是随他行的本性，就像是由劣质建筑材料建起的房子一样，损坏、倒塌是无法避免的结果。

而圣者的无漏蕴聚，比如佛陀的清净报身，因为断尽了一切烦恼，凝聚了无量的无漏功德，所以完全脱离了生际必死的世间法规律，成为了能够自利利他的极其殊胜的蕴身。所以大家要发誓将自己的有漏五蕴身，转变成为清净的无漏蕴身，当然这就需要像现

在这样，从学习生际必死等正见开始，来逐渐断除心相续中常执等的颠倒见。

众生的活着，具有随他行的本性，这在名言中谁也改变不了的，哪怕佛神通再大，也改变不了这样的本性，哪怕这个众生再怎么幸运，也是无法改变的。

如何理解“现见”

众生出生是为了死；中间的存活，因为本性是随他行，所以也是为了死；最后的结局，就是死，这一系列都是可以现见到的事实。大家就从这三个方面去结合实际，理解众生是为死故而生的无常法则。

邮差、刺客

有一个残暴的国王，在一个寒冷的夜晚，让一位邮差去送信，并说如果不在一个特定的时间里送到，就要杀了邮差。这位可怜的邮差只得马不停蹄地赶路。同样，人无论做什么，都是在被拖向死，寿命一刻不停留地在逐渐减少。

有人雇了个刺客去杀人，刺客眼见杀不了那人，索性转而回头把雇主给杀了。这说明世间人的各种算计，往往不能得逞，但是有一个结果人们没有去算计过，却是一定会到来的，那就是死。死主往往会以出其不意的方式，让死降临到人的头上。

对这些所讲的内容，无论是般若基础班、讲考班、

还是讲研班的道友们，都要多花功夫，要仔细地听，反复地看，并且参加法师们的辅导课等。

我自己也记得，以前听法王上师讲课，如果没有预习，似懂非懂的状态下就下课了。后来再听法师的辅导，加上研讨、辩论、背诵，在再再思维的过程中，收获就比较大。听第一堂课，和再听法师辅导的课，收获更大的是听法师辅导的第二堂课。所以要高度重视法师辅导的讲课，重视共修的机缘。

那么大家学的时候，首先要仔细消文，要结合科判来抓住思路，领悟到偈颂的中心要点，这样就能获得对偈颂的正确理解，产生出闻慧；之后要按照闻慧不断地如理思维，进行巩固，并且使理解不断地深入，这样就能产生出思慧。再在定解的基础上，数数忆念、串习修行，就可以得到证法的加持，这样《中观四百论》就会真正成为你心里修行的宝典。

比如在今天的科判中，出现最多的就是“思维”二字及“修习”二字。《中观四百论》的特点就是要瑜伽修行。瑜伽修行包括两个：一个是思维的方式，就是观察修；另一个是不必要再观察，而安住于定解中的方式，就是安住修。瑜伽修行就是不离开观察修和安住修。

只有按照法义明确地做到了，也就是如理思维及

数数串习，才能叫瑜伽。如果没有这样做，再殊胜的修法也加持不到自己的心相续上。

圣者法王上师等讲了很多引导我们的殊胜教授，但是我们之所以到今天心相续还没有成熟，没有解脱，没有像圣者那样自由自在，不是法没有加持，不是上师没有智慧，而是我们相续没有修这些主要的基础法。下面的基础没有打好，上上的很多修法就修不起来。所以这里给大家说很重要的一点，大家一定要记住，本论前八品的内容非常非常重要，非常非常的殊胜，大家一定要认真地按照上面的要求去做。如果前八品的方便没有做到，也就是心相续没有得到转变，没有达到真正成熟，那么后八品的方便生的修法就会落空，就会像说口头禅一样，只是口头上重复“空空空”。相反，如果每个人打好了前面八品的基础，那么后八品的学习就会事半功倍，如同顺水行舟，很容易。

不管学佛三、五年，还是一、二十年，如果基础法没有打好，心相续没有成熟，那么再殊胜的灌顶、再殊胜的引导的教授、再殊胜的上师，也无法让你现前超凡入圣、翻天覆地的变化。

到今天为止，我们讲的、学的很多高高的法门没有产生效果，就是因为前八品所要讲的内容没有真正转变自己，没有真正成熟自己的心相续而导致的。所

以本论后八品这次不一定从很多的角度进行广讲，因为讲了我们也修不上去。但是前八品，尤其是第一品修无常观，特别特别重要。如果有常执耽著今生，那么严格一点说，是修不到解脱法门的。

当年萨迦法王见到文殊菩萨的时候，就得到远离四个耽著的窍诀法门，其中第一个就是“耽著今生非修行”。心相续有常有执著，耽执世间，那么每天就会忙忙碌碌，就有很多追求，有很多世俗的目标要实现，在这样的状态中要修出世间的解脱法是绝对修不起来的，因此第一品的无常观相当重要。噶当派祖师在讲修行六个要义中，第一个要义就是讲的无常法门。

所以我们前几节课一点不要着急，第一品让大家清清楚楚明明白白，以理抉择，如理思维，让自己的心能够心服口服地相信，产生这样的定解，树立这样的正见。坚固的定解产生后，是否每天精进地修行是自己个人的问题了。帮助你们树立佛法的正见，作为法师是有能力有力量做到的，但是要完全靠法师的力量，让你成为彻底解脱的圣者，这个很难。最终的解脱成就，还是要看你们是否精进、是否珍惜佛法等等很多因素。这是我给道友们一定要交代的，一定要说清楚的。

己二、广说彼之理分五：一、思惟寿量无定而修习无常；二、思惟一切有情死之自性而修习无常；三、思惟无由方便令却退而修习无常；四、思惟死成现见法而修习无常；五、思惟死无定期而修习无常。

这五个方面环环相扣，层层深入地回答凡夫心中的疑问，清晰、彻底地揭示了生际必死的客观事实，以此来破除凡夫心中的常执。

庚一、思惟寿量无定而修习无常

下面首先是提问。对提问的内容要反观自心，在自心中思考有没有这样的颠倒执著。

设问：虽然众生是为死故而生，但是现在平均寿命有 70 多岁，我离 70 多岁还远着，将来的日子还长，所以对存活应该抱有很大希望，应该先享受享受。而且现在的社会，节奏加快，生活压力加大，大家觉得有忙不完的事情，还有父母要赡养，孩子要培养，出家人在寺院里，则要做很多这样那样的事情，所以先做要紧的事情，现在去为遮止死主的到来而学佛修行，还早了点。

答：

汝见去时短，未来时间长，
汝思等不等，显同怖呼唤。

颂文直解

你把过去的日子看作很短，而把未来的日子看作很长，像你这样对过去和未来的时间是否相等进行比较，显然如同因恐怖而发出的喊叫。

这个偈颂中，关键是要通过寿量不定，与时间长短的观待性，来理解凡夫对生命的过去和未来的比较是不合理的，并且要理解凡夫之所以要进行等或不等的比较，是源自于内心里对死的畏惧。

寿量无定，故过去与未来无法观待

要理解此颂，我们首先要明白众生寿量无定以及时间的观待性。因为对于众生的一生来说，过去比未来长，还是比未来短，还是两者一样长，是要观待而定的。就是说，已经过去了的生命的长短，取决于未来寿命的长短，但是众生的寿量无定，所以未来能活多长是不确定的，因此这一生已经过去的生命长短，自然也就无法断定了。

这样看来，对于人的生命来说，过去和未来两者时间的长短，都无法断定，在这一点上，它们是平等的。因此圣天菩萨说，“汝见过去短，未来时间长”，凡夫这种对两者时间长短的判断是没有根据的，仅是一种错觉而已。

这就像下面公案中的一群婆罗门一样。有一群婆罗门晚上到一家旅店投宿，在房间里到处拉大便，第

二天有几位先行离开了，等管旅店的人进来看到后，对剩下的这些人大发脾气，并威胁说如果不把粪便清除掉，就要揍他们了，于是这些婆罗门只得清理。虽然粪便都是一样的脏，但是因为婆罗门所学的外道教义宣扬我执和我所执，所以他们对自己的粪便有很强的我所执著，认为是清净的，而对别人的则认为是肮脏的。所以他们只愿意清理自己的粪便，而对别人的粪便，他们感到很恶心，难以下手。同样的，寿量是无定的，因此过去和未来都无法确定，这一点上其实是平等的，但是反而认为未来的时间更长，认为今天不会死，这个星期不会死，这个月不会死，今年不会死吧，他心里一直认为不会死，就在这种常有执著中，他想到未来会很长很长。这是自我欺骗，是颠倒的想法。

未来越来越短促

从客观的情况来看，现在娑婆世界的五浊恶世中，人们的寿命确实不长。而且，随着年龄的增加，这辈子过去的时间越来越多，未来的时间越来越少，再加上死缘众多，更增加了未来短促的可能性。因此要放下对今世的贪执，尽快为后世积累功德才是正确的做法。

龙树菩萨在《宝鬘论》中说："死缘极众多，活缘

唯少许，此等亦成死，故当常修法。”能致人死的因缘非常多，包括有心死缘与无心死缘。有心死缘即来自有情之死缘，包括王难、战争、怨敌杀害、念咒诛杀等来自人类之死缘，天龙鬼神损害、山精水怪侵扰等来自非人之死缘，毒蛇、猛兽伤害、牛马踩踏等来自旁生之死缘。无心死缘包括内外二种，即内四大种不调所引之疾病，外四大种不调所引之灾害，如地震、洪水、大火、飓风等。甚至能使生命延续的活缘也可能会转变成死缘，比如现在吃的蔬菜中，农药残留过量，吃的肉食中，掺杂了激素等各种化学制剂，这些都会损害健康，加速四大形成的色蕴的衰退。还有坐车上班，却发生了车祸，用化疗治疗癌症，却损坏了免疫系统等等。因为色蕴本身的危脆，所以危机四伏，到处都充满了死缘。

而且不管是出家还是在家的道友，很多人开始学佛的时候，都已经是中年左右了，就算你能幸运、顺利地活到 70 多岁的平均寿命，你已经过去的日子，也已经超过未来的日子了。而且未来的日子，正在一分一分地，一天一天地，一月一月地，一年一年地减少，总共也没有多少个年份可以减了。

第一颂说“自死无教者”，也就是说人都只有一次死的机会，如果死主一旦降临，那这辈子的一切就都

完蛋了，你打算的好好的未来修行计划也同样落空了。到了那个时候，难得的暇满人身已经被白白地浪费了，又没有积累起多少闻思修功德，只能孤零零地来面对死主的三大威胁，那你不是成了最悲惨的人了吗？所以应该反观自心，去打破自己的颠倒执著，这是非常重要的。

思维过去与未来长短，源于对死的恐惧

圣天菩萨有不可思议的智慧，以大悲心提醒我们不要被常执所欺骗，浪费暇满人身的价值。人们经过千万劫上供下施、持清净的戒律，才有今天这样的暇满人身宝。对暇满人身宝特别浪费的，就是常有的执著，耽著今生的财产，享受五欲，追求这样那样的名闻利养等等。从小到大一直没有无常观的人，头脑里一直没有想到后世和出世间的修行、度化众生、成就三乘解脱果等等，一天也没有精进闻思修。

那人们为什么要对过去和未来的寿命进行等与不等的比较呢，圣天菩萨指出，原因就是对死的恐惧。而且，越说自己身体健康，能活得长久的人，就越表明他心里其实很恐惧死，希望尽量延缓死主的到来。这就是“汝思等不等，显同怖呼唤”的含义。

为什么呢？如果他对死无所谓，那么他就根本不会想自己还有多少年可以活，也不会有兴趣去拿过去

的日子和未来的日子进行比较。他一旦进行比较了，而且思考的结果是死离自己很远，这恰恰显示了在他心底里非常抗拒死，害怕这一天的到来，于是给自己找一些没有根据的不会死的理由而已。

就像有人在赶路，当他走近一伙强盗时，心里很害怕，但是他高声喊着他不怕。他的这种喊叫，正好表明了他很害怕强盗。同样的，那些说过去的时间短，未来的日子还长着，因此不着急闻思修行的人，其实并不是因为乐观，而是表明了他其实非常害怕死。

大家要对照自己的心相续，反观自心，将自己心中对未来寿命长久的非理、颠倒的常有执著挖掘出来，并且根据圣天菩萨的开导，不断地串习，将这种常执断除。这样就打下了修习生际必死这个无常观的良好基础。

庚二、思惟一切有情死之自性而修习无常

设问：尽管认为未来还很长是不对的，但是死是一切有情共同面临的，所以我自己一个人也就不必要恐惧，应该出去朝朝山，旅游散心，或者同道友聊聊天，放下闻思修做点别的事情。

答：

由死共他故，汝无死畏者，
岂唯害一人，由嫉使生苦。

颂文直解

如果因为死是一切有情共同要面临的缘故，所以你自己就没有死苦的畏惧，这样的话，那说明死是不会带来苦的了。这样当只有一个人被死所害的时候，他的苦又是从哪里来的，难道是由嫉妒他人不死的嫉妒心而引起的吗?

这当然不是事实，死的自性就是苦的，并不是本身不苦，而仅仅是因为嫉妒等原因才变成苦。而且，恰恰因为所有众生都要死，没有人能幸免，所以众生更应该畏惧死。

死的自性是苦

有的人这样想：反正死是天下众生共同要面对的，又不是只死我一个人，所以死也就无所谓，用不着害怕。有这种想法的人还是很多的，孔子也总结了这种现象，说民众是“不患寡而患不均”，就是说大家共同都穷是没关系的，但是如果贫富不均，只是自己穷，那他就受不了。

但是死的自性就是苦，而且是很强烈的苦。在死主的三大威胁所带来的苦面前，其他像嫉妒等的苦，都会烟消云散，根本不值一提，甚至没时间去想起来。就像被火烧灼本来就是疼痛难忍，这种痛不会因为一起被烧的人多而减轻，甚至消失。只有一个人被烧的

时候，也不会因为嫉妒其他人安然无事，而替换了火烧的痛苦。

比如一个国家里只有一个人缴税，那他会因为觉得不公平而痛苦，但是如果全民都要缴税，他的心就平了，不痛苦了。这才是因为嫉妒而带来的苦。但是死的情况与此完全不同，有嫉妒也好，没嫉妒也好，死都一样会带来痛苦。

还有，一群匪徒被官府抓获后，刚开始官府要处决匪首，匪首那时嫉妒其他人不死，心里很煎熬。过了一会，当听说所有被抓的人都要被处决后，匪首的痛苦就释然了。但是，处决其他匪徒，对这个匪首其实一点好处也没有，他还是照样要被处决掉的。同样，凡夫认为大家共同要死，死就不足为惧了，但是其他人的死，对自己有什么好处呢？一点好处也没有，一点也减轻不了自己临死时候的痛苦。

还有，就像火是热的，手去碰火，是会烧伤的。那会不会很多人一起去碰，手就不会被烧伤呢？不是的，碰的人再多，火是热的世俗本性是不会变的。同样，人死得多也好，或者只有自己一个人死也好，死的自性本身就是一个苦，这是怎么也改变不了的事实，除非你了脱生死了，获得了解脱的果位。而且因为所有众生都要死，更说明了死主力量的强大，更加应该

对死主产生畏惧。

当年的高僧大德，正是有了这种无常观，才特别精进地修行，才成为了今天我们的归依处，我们的怙主，我们的榜样，以生死自在的功德，来度化我们。死主的力量很强大，如果要比死主的力量更强大，只有修行佛法，得到出世间修行的成就，这样成就的功德力、智慧力，才能对付死主的力量。其他千千万万的众生，都没有力量抵抗死主的力量。

经过前面一层层的抉择，已经断除了很多的颠倒执著，远离了很多不合理的怀疑。但是凡夫的无常观不一定已经像圣者一样完全成就了，因为凡夫心里还有很多乱七八糟的颠倒执著，所以下面要进一步来抉择。

庚三、思惟无由方便令却退而修习无常

设问：尽管一切有情都要死，所以死更显得可怕，但是现在有各种医疗等的先进手段，可以暂时对治老与病，所以对死还是不必害怕。

答：

老病可治故，汝无畏死者，
后罚无可治，汝极应畏死。

难词释义

罚：死。

颂文直解

因为衰老与疾病暂时可以进行对治，所以你对它们没有畏惧，于是你对死也并不畏惧。但是随后的这个惩罚，却是根本无法退却的，所以你对它应该特别畏惧才对。

现代人怕老和病，会用各种办法去对治，但是死是无药可救的，是更应该害怕的。常有执著在心里搞鬼，我们一定要用深刻的道理，反复抉择、比较，打动自己的心，降低常执的习气。一般人害怕坐牢，怕受挨打等各种折磨。如果有人抓你去监狱，会身体发抖，站都站不住，心跳加快，脸色也变了，心里非常紧张。坐牢比起死，还不算是特别让人恐惧的，但是抓进去坐一、二十天已经让你这么怕了，死是比这更加可怕的一件事。

老病的可治只是暂时的

众生的活着，是“随他行本性”，也就是所谓的活着，是被老与死挟持着带到死主面前的过程。但是人们认为老与死都是有办法对付的，比如头发白了可以染，牙齿掉了可以补，身体病了呢，赶紧去医院，医生肯定有办法治好。尤其现在医疗技术发展很快，使人们更加相信科技和医生的能力。

但是大家发现没有，头发虽然可以染，但是白头

发却越来越多；牙齿虽然可以补，但是剩下的还是在继续掉落；病虽然可以治，但是过段时间，更严重的病又会出现。因此不能因为老病暂时可治，就放松警惕，因为更严重的衰老和更大的病还在后面呢。这是必定会出现的，非常可怕。

人在娑婆世界五浊恶世的生死轮回中活着的时候，前前后后会产生很多病，活的时间越长越久，越到后来，老和病的苦会越出现，并且会越来越严重，越到后来就越会接近死苦。老和病就是死苦的一个前兆，老和病把你带到死苦的面前，让你感受死的种种畏惧、种种苦受，就是这样的一个方便。老和病的本质就是这样的，还认为老和病都是可以治的，不要拿这个做借口，天天散乱、懈怠、不精进闻思修，每天都没有在解决生死大事的解脱法上下功夫，这真的是在骗自己。所以说世间人没有很深的智慧，他认为死不会很快到来，因为老和病是可以治的，所以认为不用害怕死。其实恰恰相反，人就是被老和病挟持着，不知不觉的就被带到了死主的面前，确实是这样的过程。所以要知道老和病尽管暂时可治，但这不是不需要精进闻思修的理由，这一点要十分清楚。

死无药可救

老病终究是去除不了的，人们会在越来越严重的

老病中最终走向死，这个问题是任何科学都解决不了的。当老病已经把你带到了死主面前的时候，再尖端的科技、再高明的医生，也都已经无力回天，这时连一分钟的时间也不能推后了。就像一辆车，开了几年就要修修补补，最后零件都老化，连修都修不好了，就只能报废了。不但世间的科技和高明的医生没有办法，乃至于出世间的长寿佛和药师佛来到你面前，也没有办法。长寿佛无法改变死的到来，药师佛也拿不出来让凡夫长生不老的药。死是轮回的本性，是轮回的过患，是轮回自性之中存在的，所以凡夫的死是无可救药的。

曾经有一个不服国王统治的大臣，国王派使臣来抓他时，他用钱财贿赂了使臣，因此躲过一劫，但是当后来国王亲自带兵来抓他时，他就只能束手就擒了。那些使臣就相当于老病，国王就相当于死主。当死主最终来临时，三千大千世界的整个三界六道里面，没有任何力量能抵挡得了。

但是即便是掌控生杀大权的国王，也有可能被钻空子的时候。曾经有一位洗衣工，将国王的衣服洗坏了，为了不受惩罚，他向国王献上了一首赞美诗，博得了国王的欢心，于是得到了宽恕。国王是有情，喜欢听人赞颂，所以洗衣工可以利用国王的贪心烦恼，

达到目的，但是死主的背后是因果业力，它完全是丝毫不爽、铁面无情的。

可见认为死也像老苦、病苦一样可以对治，这是一种错误的观念，是一种侥幸心理，会让自己懈怠放逸，浪费暇满人身，所以这种邪见应该尽早放弃。

庚四、思惟死成现见法而修习无常

设问：虽然没有任何方便能令死退却，但是至少目前还没有现见到这个死，所以现在也用不着害怕。

答：

如所宰众畜，死是众所共，

复现见死者，汝何不畏死。

颂文直解

就像一群行将被宰杀的牛一样，死是所有凡夫共同的命运。并且，你已经现见到很多人已经死了，现在也可以看到很多人在死，将来也必定要看到很多人的死，那对死主为何还不畏惧呢?

死是现见之法

凡夫就像一群被拉到屠宰场的牛，死是注定要发生的，只是谁早几天，谁晚几天的区别而已。在屠宰场里，还活着的牛，看到了有的牛已经被宰杀，有的正在被宰杀，但是它们是愚痴的旁生，它们的常有执著很强，使它们茫然不知自己马上也要死。常执深重

的人也一样，虽然一直可以看到别人的死，但是人们总觉得自己的死还没有见到，因此暂时还不用去为死作准备。

大家可以现见到，自己的家人、道友、同事、同学、周围的邻居等等，不管是有病的还是没有病的，年纪老的还是年轻的，都在一个个消失，在一个个死去。所以死是大家共同要遇到的，谁也无法幸免。而且要清醒地知道，其他人的死，是死主在给自己发出的一个比一个紧急的通告。大家看看，比起他们，你有没有什么特别的地方，可以让你不像他们那样死去？如果说你年轻，那么死去的人中有比你更年轻的；如果说你身体健康，死去的人中也有比你更健康的；如果说你平时就注意保健，也有比你更注意保健的；如果说你可以得到最好的治疗，那也有收入比你更高的。那些人都一一死去了，你又有什么别的特殊能力，能躲得了死主呢？大家对此要反复地思维，反复地串习，至少降低颠倒的常执的力量，甚至能彻底压服它。

对无常观数数观修，就不会被常执欺骗自己，空耗暇满人身。因此大家要好好观察周围死去的人，要看到自己和他们也没有区别，一样要命赴黄泉的事实。大家还要多去屠宰场、殡仪馆、尸陀林，一个月至少去一次两次，这样才会保持警醒，利用已经剩下不多

的暇满人身闻思修行，尽早生起对众生慈父阿弥陀佛的坚固信心，和往生极乐世界的殷切愿望，为往生做好充分准备。

庚五、思惟死无定期而修习无常

这一科和庚一侧重点有所不同。死无定期是突出死主随时会到来，所以要保持警惕，而“庚一、思维寿量无定而修习无常”，则侧重于寿量无定，说明凡夫不畏死的理由都不能成立。

设问：虽然确实可以现见到很多死，但是至于我自己，什么时候会死是不定的，到底是一百年后死，还是一千年后死，现在还不知道。所以来日方长，现在又何必那么害怕死呢？

答：

由时无定故，便思我常者，
则终有一日，死来伤害汝。

颂文直解

如果因为死无定期的缘故，你就以为自己不是无常，而是常的，在一段时间内不会死。但正是由于死无定期的缘故，毫无疑问终会有一天，死主会来伤害到你。所以应多次思维死无定期而修习无常。

死期无定，则更显得死主的可怕

以为死永远不会落到他的头上，有这种想法的人

还真不少。但是这却是既懒惰，又愚痴，对未来没有正确计划的人才会有的想法。因为不确定死主什么时候来，正说明死主随时都可能来。暗藏的怨敌才是最危险的敌人。前天、昨天没有来，你活下来了，那是前天、昨天的因缘；今天、明天的因缘，是全新的，是和以前的因缘不同的，死主完全有可能在这时出现。而且，随着年纪的增大，老苦、病苦越来越严重，死主出现的可能性每天都在增加。

比如在一条杂草丛生的路上，潜伏着不少毒蛇，赶路的人只要碰到这些蛇，就会被咬而丧命。之前安全走过来的人，是值得庆幸的，但是他们下一步还是完全可能踩到毒蛇，这时人们是漫不经心地走呢，还是应该小心翼翼地走？当然应该每一步都小心谨慎才对。人的一生，也就像这条路一样，活着时遇到的各种死缘，就像路上的蛇一样地多。大家能在各种事故、食物中毒、病毒等等的包围之下，活到现在，已经是非常不容易了，而今天、明天、后天，你是否还能这样幸运，则是不确定的事情。因此要放下能长命百岁的幼稚想法，应该充分认识到人身的危脆，寿命的无常，要抓住宝贵的人身，精进积累善业。

在思维和修习“生际必死”的法则时，首先应该抓住正义中的“为死故而生，随他行本性”这个核心

含义，并从能够“现见”到的各种事实中，来加深对这个法则的思维和修习。

其次，应该从“广明其理”的五颂中，根据圣天菩萨的引导，逐层深入地消除心相续中的颠倒见。“广明其理”的五颂，是修习生际必死的五个最佳的方便。在每颂中，圣天菩萨都指出了众生的颠倒执著，并且针对这些颠倒执著，用窍诀性的方便，进行了对治。

一、针对凡夫认为死很遥远，所以现在不必去担忧的无知，教导了因为寿量不定，故未来不定，故应该对死畏惧的无常修习瑜伽；

二、针对凡夫认为死是众生所共同面临的问题，所以自己一个人不必畏惧的邪见，教导了虽然死是众所共，但对个人而言，并不会因此而减少死主的可怕，并且正因为一切众生都要死，所以更应对死畏惧的无常修行瑜伽；

三、针对凡夫认为老病可治，故认为死并不可怕的邪见，教导了死与老病不同，完全没有方便能令退却的无常修习瑜伽；

四、针对凡夫认为死不常见到的颠倒执著，教导了死实际是现见之法的无常修习瑜伽；

五、针对凡夫因为不知死期，故以为来日方长的邪见，教导了正是死无定期，死主才更显可怖的无常修习瑜伽。

这样的话，关于“广明其理”学好后，最后应该将所获得的正见，与开篇第一颂“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼”联系起来，在自己的相续中增上对死主的畏惧，消除对今生的耽著，从而激发自己闻思修行的内在动力，为修习后后的殊胜法义打下扎实的基础。

戊二、思惟高际必堕法则而修习无常

高际必堕，是指内外器情所摄的诸法发展到顶峰之后，必然盛极而衰的规律。因为有为法刹那变异的无常自性，决定了所有粗大的相续必然是时刻不停地在变异着的，这种变异，就呈现了从高到低，又从低到高的曲线轨迹。世间人所追求的福报，它也受高际必堕规律的支配，福报之后，就是苦报。也正因为如此，所以导师佛陀将世间有漏福报，称为坏苦。

有的人就想，既然有情的果报是有为法，也应该呈现高高低低的变异，那么自己在受苦之后，就可以等着享受福报了。要知道事实不是这样的。因为对于有情来说，决定果报高低变化的，是有情各自的业力。其中善业感得的福报，就是相对而言的高，恶业感得的苦报，就是相对而言的低。如果将要成熟的都是恶业，那么他的苦报就将会延续很长很长的时间。因为南瞻部洲的众生所造的恶业远远多过所造的善业，尤

其在五浊恶世更是如此，所以实际上感受的苦报，就要远远多于感受的福报了。

那在感受苦报的时候，是否就没有高际必堕的变异了呢？当然不是的。因为苦报也是无常变化的，虽然自性都是苦，但也会有较为细微的差异，在苦相对减轻一点的时候，就算是苦报中的高了。比如在等活地狱中，凉风所吹，骨肉会复原，这种受苦的间隙，对于等活地狱的有情来说，就已经是梦寐以求的高了。等到了无间地狱，因为恶业无比深重的原因，导致受苦之间的间隙极度缩短，在无间地狱众生的粗重感受中，几乎没有喘息的机会，所以说是“无间”，但是从最细无常的角度去看，还是可以看到细微的变化的。

福报是有情所希求的。对于出家人来说，福报就是大法师的名声等，对于在家居士来说，则是大居士的名声，或者获得事业的成功、家庭的幸福等等。但是我们学习高际必堕，就是要知道福报不可能持久，它是因缘法，随后就会消退。到了福报消尽的那一刻，就会转为厄运，遭遇到各种不顺心的事情了。所以福报不可靠，完全不值得拿暇满人身宝作为代价去追求。大家应该把时间和精力都用到合适的地方上去，好好地闻思修行，这是至关重要的。

设问：虽然死主随时都会到来，但是只有胆小的人才会怕死，而那些勇敢的人，为了获得利养、恭敬及权势等，即使在枪林弹雨的战场上，也不会怕死而退缩。

答：

只顾未来利，不顾生命尽，
谁说自卖身，称汝为智者。

难词释义

顾：看重、重视。

未来：不是指后世，而是指今生中的未来。

自卖身：出卖自己，此处身的意思不是身体，而是非常有价值的生命，对于佛弟子来说，即暇满人身宝。

颂文直解

如果只看重今生中将来的利养、恭敬及权势等利益，却没有顾及到生命正在逐渐走到尽头，这些利益的自性即是高际必堕，为了它们而出卖自己生命的人，有谁会称你为智者呢？

为了世间名利而出入战场，都不能算是英雄。真正的英雄，是那些敢于对治并最终战胜自己的烦恼和业力，并且摆脱了死主主宰的修行者。当然，那些为了利益众生而誓愿成佛的菩萨道修行者，则是更伟大的勇士。

自卖身的愚蠢

仅仅为了今生的享受而努力谋生的人，在智者眼里，就是愚痴的人。他的愚痴，体现在这样几个地方。

一、为了高际必堕的享乐，贱卖了暇满人身宝。

20～50 岁之间，是一生中最富有活力的时光，但是这都被花在了工作上了。人们用生命的代价去努力赚钱，等于是为了现世享乐的一点小利，把自身这个如意宝给出卖了。

现世的享乐不值得追求，因为它是坏苦，受高际必堕规律的控制，之后将感受苦苦。而在变坏之后，以前的享乐也就再也没有任何意义了。就像昨天的一顿美餐，能填饱今天饥饿的肚子吗？昨天的健康，能消除今天卧病在床的痛苦吗？在已经消退之后，曾经的“高”，就已经没有作用了。

而大家拥有的是暇满人身，它具有无限的可能性，所以被称为是如意宝。如果生起了厌离今生的心，行善积德，那么下辈子可以上升到天界享福；如果生起了出离心，修行四谛十二缘起法门，那么就能获得小乘的圣果；如果生起了菩提心，修行六度万行，那么有可能获得大乘的圣果；如果有机缘修学无上金刚密法，那么今生就可以成佛。而如果离开了暇满人身宝，那这些都是不可能办到的事。

所以现世的享乐与暇满人身的价值相比，就像是一根羽毛和一座须弥山的重量一样，完全没有可比性。为了像羽毛那样轻的一点微不足道的现世享受，而把像须弥山那样重的暇满人身如意宝给浪费了，这是最最愚蠢的一场贱卖了。这个投入产出比就实在是太低了，完全是出卖自己、断送自己前程的做法，非常不值得。

大家现在就可以观察一下，你对未来的打算中，有多少是有价值的。你的着眼点在哪里，兴趣在哪里？在死主面前，对于世间暂时利益的追求，是否考虑应该要开始放下了。

二、功成名就后，无法享受。

人们用生命、用青春去赚钱、求名，等目标实现了的时候，往往生命也快结束了，已经没有时间和精力去享受了。

在五浊恶世的人，前世积累的福报少，大部分人一生中都不会求到多少功名。但有人会想，我没打算赚很多钱，只要达到我目前的一些目标就可以了。但是，作为凡夫，不能低估了自己贪心的力量，《佛子行三十七颂》中说，“一切妙欲如盐水，如何享受贪越增。”就是说，贪心不会因为满足而停止的，贪心只会因为对治而减退的。当你赚的钱达到了目标的时候，欲望

会膨胀，你又会发明出很多理由，去赚更多的钱，这样它什么时候会停止呢？往往是等你赚不动了的时候，才不得不停下来。但是那个时候，你的生命已经剩下不多，已经没有多少机会享受了。

有一个比较慈悲的出家法师，他在大城市里摄受了一些居士，曾经我到那个大城市去办事情的时候，法师就对我说：堪布，你一定要抽出个一天或两天晚上，到我那个居士的大别墅家里面住一下，在别墅里休息一下，给他种个善根。法师接下来说的话，非常有道理。因为他很慈悲，跟他的弟子也很熟悉，所以他在我的面前，直接指着居士说：这个居士，十年二十年时间，一直不断地忙着赚钱，赚了很多钱，就买了这么大的一个别墅。现在他还要去上班，还要去赚钱，自己也没有住在这个别墅里面。这个居士只有买这个别墅的福报，没有享受这个别墅、住在里面的福报。因为他住不进来，一直在忙。等他赚钱赚不动了，他才会想要住进来。或许还没有到这个时候，他就有可能提前告别人间了。我认为法师有很好的心，对居士很负责任，在我面前，当面就跟他说，要么你别买别墅，要么有时间住里面，要么用这些钱做一些别的有意义的事情，比如供养三宝、放生或者印经书等。这些你都没有做。用十年、二十年辛苦积累的钱买了

别墅，自己又不住在里面，这就等于用自己十年、二十年的宝贵时间，换取了一大堆钢筋、水泥、木头及石头、砖等组成的有漏的房子，自己又不住，这样做值得吗?

在家的居士，一个月也拿不出多少工资，用积累了二十年的钱买了房子，最后五六十岁的时候住进去了，一辈子都是忙忙碌碌，闻思修的这些殊胜的因缘和机会全部错过了。老了学不动了，记不住了，糊里糊涂的时候才要来闻思修，这是没有办法实现的。而且临终时有可能最后悔的地方就是在年轻的时候没有闻思修。本来求法的道场、道友、僧团，闻思修等等的因缘都是很好的，说是要求学，求法，可是就是没有闻思修。我认为年轻人老了的时候，最遗憾、最后悔的地方应该就是这点。想想我自己15岁出家到现在，年轻的时候还是吃了些苦闻思修的，现在还算满足。因为在我心里，有佛法的正见一直在感动我。但是如果年轻的时候不抓紧闻思修，反而喜欢去出头露面，做些这样或那样的形象上的事情，老了的时候肯定是最后悔的。而且现在的年轻人不去学佛法，反而去学一些乱七八糟的世间的邪知邪见，这是最危险的。自己连佛法的正见都没有，还要去学邪见，根本利益不到别的众生，同时自己相续中的正见也退了，道心也

没有了，邪见染污了自己的相续，那么后世会堕落，或者是有可能转生为外道。这是非常危险的，是需要特别注意的地方。要及时刹车，再不刹车就很危险了。同样，用自己暇满人身宝的生命，用青春的宝贵时间去赚钱求名利，最后确实能够暂时实现自己的世间梦想。但是这个梦想成真的享受时间太短了，马上要离开人间的时候才有这么一点，确实是非常不值得的。

人身真的很不容易得到，很长时间积累的福报，才得到这样一个暇满人身宝，遇到三宝可以闻思修佛法。除非今生修行成功，要么往生，要么即身成就，否则来生再想得到暇满人身宝，遇到三宝闻思修，再来自由自在地与大众一起共修，这是非常非常困难的一件事情。所以不要很愚痴地执著世间今生的一些小小的利益，浪费了暇满人身宝的价值，这实在太可惜了。

凡夫因为常有的执著在搞鬼，总觉得死离自己还远得很，即使七八十岁了，还一直在盘算着将来怎么活，就是不去考虑将来怎么死。但是寿命在一天天减少，往往仔细考虑好的计划还没等到实施，生命就已经走到尽头了。如果身体都没有了，你拿什么东西去执行那些计划，去享受那些功名呢？这种不顾寿命实际情况的做法，是非常盲目、愚蠢的。

三、在追求功名中，造下了恶业。

因为人们贪欲膨胀，不畏惧因果，所以在赚钱过程中容易造下很多杀盗淫妄、贪嗔等的恶业，后世将堕入三恶道之中，在地狱里受着无尽的苦。

从这三个方面来看，这辈子的暂时利益不值得去追求，更不应该用暇满人身宝去交换。

出家人的亏本买卖

在家人不为死做准备，而去为子女、钱财等俗事忙碌，固然是愚痴的做法。对于出家人来说，也有不少表面上是弘法利生，但其实是为了今生利益的不理智的行为，这也同样在出卖自己的暇满人身宝。弘法利生当然好，当然要做，但是首先必须要修好念死无常。修好了念死无常，就会放弃那些自性是无常的、高际必堕的名闻利养，会真正认识到暇满人身宝的价值，会抓紧时间，好好利用这剩下的短短的寿命，去闻思修行和弘法利生。如果一个出了家的人，连佛法最基本的念死无常都修不起来，那他对寿命的常有执著就没有打破，对名闻利养就放手不了，这怎么可能会真心想去弘法利生呢？他所谓的弘法利生也只是一句空话，反而会变成追求名闻利养的一种手段，这就是佛在《楞严经》所呵斥的“裨贩如来，造种种业”。那么等死主不打招呼，突然降临的那一天，他也只能

战战兢兢地随业力飘去了，这也是贱卖了自己的暇满人身宝，非常可惜!

大家反思一下，平时想得比较多的，是不是今生的享受，而对于死主这个今生的终极问题，就几乎不加考虑了。但是，享受是受高际必堕的规律控制的，是会失去的，而死主却是躲避不了的。如果把死主的“后罚无可治”一起考虑进大家的人生规划，那么很多的计划会改变，这辈子的很多世俗目标，会因此放下，现在就会开始努力杜绝恶业，积累善业。

戊三、思惟聚际必散法则而修习无常分二：一、正说；二、由此说明常执乃颠倒之义。

聚是因为因缘的积聚，散则是由于因缘的缺失。因为因与缘都在不由自主变异着，所以因缘所形成的结果，也必然就随着而变异。因此说聚合到了极点，就必然会分散。

这里的“聚”，是指财产受用、生命等的积聚，“散”，则是财产受用、生命等的散失。修习了聚际必散，是要放下对财产受用和生命等的贪执，将暇满人身宝用到闻思修行的正道上去。

己一、正说

设问：为了保护生命，积累财产受用等，即使是造罪业也是合理的吧。

答：

何故自为质，造作诸恶业，
汝定如智者，对我已离染。

难词释义

自为质：将自己的后世异熟果报作為抵押品。

智者：已经断尽烦恼的圣者阿罗汉。

染：此处是对我的贪爱。

颂文直解

为什么仅仅为了自性为聚际必散的财产受用、生命等，而把自己作为后世异熟果报的抵押品，去做各种不善业？想必你已经肯定像智者诸阿罗汉一样，远离了对自我的贪欲烦恼。

此颂的重点，第一是不应该为财产受用去造种种的恶业，第二是不应该为保护生命去造种种的恶业。人生短暂，前世上供下施、持戒、发下善愿，以这些功德得到了今生这样的暇满人身宝，但是如果去造种种的恶业，这葬送了自己的前程，是在以将来在恶趣中感受异熟痛苦为代价，非常的不值得。

不应为财产受用造恶业

财产受用是聚际必散的，比如房子、汽车，在积聚之后，是否就永远属于你了呢？事实上并不是这样的，没有人能永久拥有他的财产，因为财产的自性是

聚际必散的。人们希望通过银行存款、股票、期货等各种投资手段来保值或增值财产，但是通货膨胀会使存款贬值，股票、期货的风险很大，往往事与愿违，不但没有使财产保值增值，反而使财产不断的受损，甚至最后倾家荡产的事情也时有发生。总之，在这个世界上，没有一种保证财产不缩水、散失的安全方法。

如果发生了地震、火灾等意外灾难，那么财富就会转眼间失去。有的所谓的“富二代”，把父辈辛辛苦苦积累下来的财富，花天酒地地很快挥霍一空。就算在生之年能保全财富，那么到了死的那一刻，也必然要全部放弃，一丁点也拿不走。

为了积累财富，或者为了保护生命，而用身口意去造作很多恶业，就是在把自己抵押作人质，也就是说，利用这个暇满人身宝造恶，是以后世堕入三恶道受异熟痛苦为代价的。

“汝定如智者，对我已离染”，“智者”是指已经断除了我执的圣者阿罗汉。这并不是说阿罗汉会去造恶业，而是说阿罗汉在进入无余涅槃后不会再受果报。如果身为凡夫，没有断除我执，这时还不约束自己，而去造种种恶业的话，这就把自己当做不会受报了的圣者阿罗汉一样，这完全是自不量力的愚蠢做法。每当要做恶业时，要能想起这个偈颂，就可以生起惭愧

心，悬崖勒马，制止恶业。

这些偈颂确实有很大的加持，力量很强，只要我们通达了法义，树立起正见，依教奉行的话，它的加持力量就是不可思议的。

不应为保护生命造恶业

生命也是聚际必散的，死主无论如何都会到来。不说别的生命，就连是以福报因缘积聚的暇满人身，都是“为死故而生”的，并且本性是“随他行”，是被衰老、疾病等诸苦挟持着在一刻不停地带到死主面前去的。就是说，生命本身是注定要失去的，凡夫尽再大的努力也阻止不了这个结果。因此，仅仅为了保护这个生命，是没有必要，也不可能成功的。修行佛法的聪明人，不是去保护生命，而是充分利用这个难得机会，发挥暇满人身宝的潜力，争分夺秒地积聚福德因缘，获得增上生和决定胜的安乐。

而且，这个生命就像一把双刃剑，用得好了，可以积聚福德因缘，用得不好的话，就会造下恶业。如果为了保护生命而造作恶业，那么不但失去了生命的意义，而且还因此堕入三恶趣，这实在是不划算的事情。又像一个身无分文的酒鬼，他为图一时快活，去酒馆喝酒，但因为交不起酒钱，就会被长期扣留在店里做苦活。对于众生来说，梦幻般的五欲六尘就是诱

惑人的酒，如果对它产生贪执，就会制造恶业，这样就会长期沦落到地狱中受苦。

己二、由此说明常执乃颠倒之义分二：一、明于细心刹那颠倒分别之相；二、明于粗相续显现颠倒分别。

所谓生命的存活，其实是一念之心，这种微细的刹那心识，时刻在变异着，这就决定了粗相续的存活，必然是无常的、变异的，也就是说，生命存活的聚合，是必定会消散的。但是凡夫对细微刹那心识没有了知，导致了对粗相续的存活产生执著。

下面先来看存活的世俗实相：

庚一、明于细心刹那颠倒分别之相

任谁所谓活，唯心刹那顷，
众生不了彼，故自知极少。

难词释义

彼：存活是唯心刹那顷。

自知：对自性的了知，此处自性是指无常自性。

颂文直解

不管是谁，有情所谓的存活，都只是微细的一刹那心而已，除此之外，并没有所谓的常。但是凡夫对此在比量上不了知，现量上也不了知，因此凡夫只有恒常的颠倒分别，对无常的自性知道得极少。

存活仅是心之一念

大家如果静下心来，不管是谁，都能在任何时候，观察到“唯心刹那顷”是存活的真实状态。比如今天，刚才大家来听法的路上的情景，是不是都是凭自己的心识感受出来的？大家能描述出来的路上的一切景象，都是心识感受之后的结果，而且即使对同一条路，每个人的感受都不一致。这就是唯心所现的证明。另外，刚才的一切，现在只能去回忆了，这说明那些情景、那些感受，都已经消失，而且是完完全全地消失了，这才只能去回忆，否则就能直接真真切切地重新感受了。不但是刚才路上的情景，就是一秒钟以前你听到的声音、你思考的内容，也都已经成了回忆，都已经彻底地消失了。而且你当下的经历，比如现在你听到的声音、你心里的感受，能不能抓住它、留下它，不让它消失？这是一项不可能完成的任务，没有任何一个人能够做到。这就是刹那变异的证明。

一切有为法，在产生之后，没有任何阻力能阻止它们消失，因此众生的存活，只有一个刹那而已。并且无论是之前已发生的众多刹那，还是之后将发生的众多刹那，都和当下发生的这一刹那，没有丝毫的联系。

众生不了彼

虽然众生无时无刻不处在一念之中，但是因为受颠倒的常执的控制，众生根本见不到这个真相。

那么众生认为的存活是什么呢？首先众生认为存活的主体是境，而不是完完全全的心。其实境只是众生在心上反映出来的一种错觉，是纯粹虚妄的幻相。但是众生不但没有观察到，还以为境是真真实实在心外存在的，并且是苦乐的来源。这种认识，就决定了众生对境无休止的贪执与追求。

其次，众生认为存活包括了人从出生到死的一生，总共连绵几十年，而没有认识到每一个刹那都是全新的，是不相同的。虽然众生的前五根识在无分别取境，但是第六分别意识因为有常的执著，会将已经消失了的过去，与现在错误地连成一体，根据以前的经验，来判断当前的境界。所以众生对世间的认识都是滞后的，就像刻舟求剑那样，永远得不到正确的结果。同样，未来还没有发生，所以是根本不存在的，但是众生又会按照习气，去执著这些虚妄的未来法。这就决定了众生因为常有的执著特别深重，而无法以智慧如实见到这个世间的实相。

众生的这些错误的认识，和“唯心刹那顷”这个真相完全相反，所以对无常的自性知道得极少，由此导致了众生对现世颠倒的追求。

月称菩萨、仁达瓦上师、甲曹杰大师则都将“自知”解释为对自我的了知。意思是众生的存活仅是一个刹那的心，刹那意味着是无常变异的、随因缘的变动而不停地变动的，所以没有常有、一体、自在的性质。但我等众生没有认识到这种刹那性，反而将许多刹那变动的心识和色蕴颠倒执著成了一体，形成了常有、一体、自在的自我，并因此而生起烦恼，造下恶业。

庚二、明于粗相续显现颠倒分别

设问：虽然所谓的活仅是一刹那的法，但是，刹那刹那相续不断而形成的长寿必定是有的，因此对长寿产生执著是理所应当的。

答：

汝爱久存活，而不乐衰老，
噫同类众生，见汝行为善。

难词释义

噫：表示对颠倒见的惊讶。

善：此处是指好，是赞同的意思。

颂文直解

你喜欢活得寿命长久，但不喜欢随着皱纹和白发的增多，逐渐步入老年。哎呀，你这样的常执颠倒的行为，只有和你同类的众生，才会赞同，但是在圣者

们看来，纯粹就是颠倒的常分别而已。

释义

具有常执的众生，不知道聚际必散的法则，都希望自己能够长命百岁的同时，还保持年轻的身心状态，不要出现衰老的特征，最好是“今年二十，明年十八”。但这是自相矛盾的，因为长寿本身就是和衰老联系在一起的。随着年龄的增长，人们的容貌、体力及精力等身心的各个方面都会衰变。人们祝寿时常说“寿比南山不老翁”。南山不老翁的画像大家都应该见过，光溜溜的脑袋，长长的自胡须，眼角额头满是皱纹，而且一个手上还拄着拐杖。如果你能长寿，到老了时最多也只能是这个样子。所以长寿和老相，是连在一起的，想要长寿，就只能接受老相了。

在圣者们看来，所谓的存活，其实是许多刹那变异的心连在一起，而形成的粗相续，这是一种聚合。而凡是聚合的法，是都要消散的。年轻是一种聚合，必定会消散，这样就进入了老年；老年也是一种聚合，也必定要消散，整个生命的存活，就是一种聚合，因此，生命也就注定要失去。那种把存活看成一体，希望自己长命百岁的同时，又永葆年轻的妄想，违反了聚际必散的无常法则，完全是一种颠倒的常有执著而已。

戊四、思惟合际必分法则而修无常分三：一、由分离无常法则断忧之方便；二、由集聚无常法则断贪之方便；三、教诫如是断贪而依静处。

合际必分，是说一切聚合到了极点后，必然面临分离的结局。众生对自己贪爱的人，会产生出希望永远和他在一起的愿望，不愿意分离。但是聚合是有为法，因缘具足时才产生聚合，因缘消失时聚合就变成了分离。众生聚合的因缘，主要就是众生各自的业力和愿力。比如中阴身投胎来做今世的子女，一方面是因为业力比较接近，另一方面是因为某一世的善心或恶心，而发下将来相遇的愿望，这个愿望在今世成熟后，你们就形成了父母与子女的关系。当时生起了善心的，今世关系就比较融洽，当时生起了恶心的，今世就矛盾冲突不断。印光大师总结说："子女有四因：一者报恩，二者报怨，三者偿债，四者讨债。"就是说，来做子女的，总共有四种原因：有的是来报恩的，有的是来报怨的，有的是来还债的，有的则是来讨债的。报恩、报怨，就是因为往昔的发愿；偿债、还债，就是因为当年的业力。而不管怎么样，只要众生会合了，就必然注定会有分离，这是世间无常的自性决定了的。父母和子女同样都是受死主控制的人，在因缘消尽之后，必然有一方要首先离开，独自去往后世的。

对聚合有贪爱，那么在分离时就会感受痛苦，这就是轮回八苦中的爱别离苦。如果知道了分分合合是世间的无常自性之一，就不会为聚合而高兴，也不应当为分离而伤心。并且在分分合合的同时，老苦、病苦，以及其他的苦，正在将众生一步步地拖到死主面前。这才是众生真正应该担忧，并且应该马上去对治的问题。

合际必分法则，包含三个要素：一是着重于观察分离的角度，来教诫人们对子女断忧；二是着重于观察聚合的角度，来教诫人们对子女断贪；三是从着重于自己本人也终将与今世分离的角度，来教诫人们舍弃今世，前往静处修行。

子女是如此，其他如父母、兄弟姐妹、夫妻等等也都一样，因为凡夫对子女的贪执最深，如果对子女的贪执能够减少、放下，那么对其他亲友的贪执也就更能减少、放下了。所以接下来圣天菩萨以子女为例，从三个角度来为我们分析了合际必分的无常法则。

首先，圣天菩萨所要宣说的是，世间凡夫不去考虑自己对死的畏惧，甚至连自己也要死都忘记了，因为不死、不死的执著，把自己当做不会死的人一样，他们只为孩子等的死感到忧伤，这是不合理的。

己一、由分离无常法则断忧之方便

设问：自己将要死去，当然是令人悲哀的，但是如果子女死了，带来的是更大的伤痛，所以为子女的死伤心，是正常的。

答：

汝应忧自死，何忧儿孙等，
自过而责他，岂非所应呵。

难词释义

忧：忧是受心所的一种，《法蕴足论》中说："谓心于违情之境，而受煎逼之忧，是名忧受。"这里的"忧自死"，是为自己将死而感到哀伤的意思。"忧儿孙"，在儿孙存活的时候，是为儿孙担忧，在儿孙死去后，是为儿孙哀伤。

等：包括父母、夫妻、兄弟姐妹等亲友。

自过：自己也存在着尚未解脱生死，被死主控制，还在耽著轮回，而应被圣者呵责的过失。

责他：指说应为其他人悲哀。

颂文直解

你应该感到悲哀的，是自己还处在死主的控制之中，而儿孙等亲友的自性就是要无常分离的，为何还为他们的死而感到哀伤呢？如果自己已经超越了死，那么对还被死主主宰着的人感到悲哀是合理的，但是

自己被死主控制着，具有和他人一样的过失，对于自己这个应该受呵责的悲哀之处，不去悲哀，反而说应该去悲哀他人应该受呵责的悲哀之处，你这样难道不是应该被圣者所呵斥吗！因此，分离是无常之自性的缘故，为他人悲哀不应理。

释义

白发人送黑发人，这是凡夫难以承受的巨大悲伤。凡夫心中最记挂的，就是儿孙的事情，特别不能忍受的是儿孙的去世。有些人在亲人去世之后，心里很悲痛，嘴里喊着“儿子啊”、“女儿啊”等等，哭得很厉害。但是如果仔细去观察，他们觉得真正需要哀伤的，还是他们自己，因为他们自己失去了亲人，失去了他们的“我”所执著的东西，所以觉得自己非常地可怜，而并不是真正对亡者有慈心、有悲心、有感恩心，他们并没有真正为亡者的利益去考虑。那他们在为什么而哀伤呢，不断地寻找下去的话，就会发现，哦，原来是因为他们深受常有执著习气的影响，对亲友有一个特别贪爱的执著，这样在亲友分离的时候，就自然会产生爱别离的痛苦。

寂天菩萨在《入菩萨行》里说：“若事尚可为，云何不欢喜，若已不济事，忧恼有何益？”那些只是陷入到哀伤里的人，第一对自己不利，因为他们再再串

习了常有执著，再再串习了贪爱，失去了做善法的机会。第二对亡者也不利，会增加亡者的执著和痛苦，障碍他们顺利往生或者去往善趣。这就像一个人的儿子染上严重的传染病去世了，这个人不去赶紧预防和治疗，而只是抱着儿子的尸体哭泣，这样只会让自己也染上传染病去世，这是很愚蠢的行为。

这样观察后，我们自己就会知道，放下对亲友的执著，断除与亲友分离所产生的哀伤，这是对自己和亲友都有利的做法，这是最合理的做法，是圣者们都会赞许的做法。

而对念死无常已经串习成熟了的人，不会受常有执著的影响，不会产生这么大的贪执。他首先在心里有无常的定解，对众生是“为死故而生，随他行本性”这个道理明白了之后，他们不但对自己没有寿命长久的执著，而且对亲友而言，即使在一天之中，父亲、母亲、兄弟姐们等都同时死去，他也不会特别伤感。因为他心里对人终有一死、死无定期，以及死缘众多等等三根本、九因相的意义完全消化了、接受了，并且串习修行之后，就没有什么无常变化是他接受不了的了，而且他从亲友的死之中，会警醒自己死主很快也要到来，从而更加精进地闻思修行。

那如果不应该为亡者悲哀，是不是就应该像冷血

动物一样，对亲友没有感情，漠不关心呢？冷漠当然根本不是佛弟子应有的态度。大家要知道，作为一个佛弟子，从大乘的角度来说，对任何人都要有慈悲喜舍四无量心，像朗日塘巴尊者写的《修心八颂》中说的那样："我于一切有情众，视之尤胜如意宝，愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情"；从小乘的角度来说，对有缘的众生都会希望他们出离生死轮回；从人天乘的角度来说，至少也希望来世在善趣和他们相遇，继续一起修善法，感受安乐的果。

那么对亲友真正有悲愍心的人，他在亲友还活着的时候呢，就会千方百计地劝导他们珍惜生命，珍惜暇满人身，相信因果，相信善有善报、恶有恶报，要断恶修善，并且呢，要让他们发愿往生极乐世界，甚至让他们闻思修，彻底放下红尘世间，一心趣入解脱法，或者让他们做大丈夫，做弘法利生的事业。在亲友去世的过程中，会开导他们放下今生，虔诚求生极乐世界。在亲友去世后，会为他放生、燃灯，想方设法超度。这才是对亲友真正的关心。

对于凡夫来说，子女是最大的贪执，如果说对子女死去的哀伤，也是没有意义的话，那么对其他亲友的死去，也就更不应该哀伤了。

月称菩萨在本论的广释中说了这么一个公案：以

前印度的婢女头上都要带一个孔雀毛做成的标志。有一个婢女看到了别人头上戴的这种标志，认出了那人就是一个婢女，但她忘记了自己头上也戴了这样一个标志，也是一个婢女。这就是凡夫的愚痴，只能发现外面的事情，不会发现自己身上的问题。

因此要很坦然地接受无常观，那些让自己无意义地受苦，障碍精进修善法的事，以及对活着的人、对亡者都不利的事，都要断除。对于亲友，以及对那些有恩的、有缘的人，要让他们如实观修，如实坦然地面对无常，精进地断除常有的执著，断除散乱心，精进地断恶行善，闻思修行。

凡夫听到了这样深刻的开导，虽然觉得非常合理，但是因为贪执深重，接着又产生了下面的疑问。

设问：虽然如是，但是自己的子女没有打招呼，就突然到后世去了，因此，为他悲哀是应理。

答：

若时未请求，自来为子女，
彼不问自去，非是不应理。

难词释义

时：过去的某个时候，指入胎之时。

颂文直解

某个有情，在某个时候，我并没有请求他，而他自己主动来做了子女，既然他最初并不是我请求来的，那么他最终不辞而别，就去往后世，也并没有什么不应理的。

释义

这里讲的道理是完全符合真实情况，既然符合真实情况，那么我们就会明白，这样无意义的悲伤对自己和对他人就没有什么好处。

子女前来投胎，是受双方往昔所造下的业和所发的愿的影响，所以从这辈子来说，父母对于要有怎么样的孩子，是根本没有选择权的。大家用智慧观察，来想一下，如果事先能够选择的话，那么人人都会选那些长得庄严，脾气又好，又会孝顺的人做子女了。但是那样可能吗？受业力控制的凡夫，没有一个人能够预先挑选前来投胎的众生。所以子女都是没有经过你的请求，不请自来的。那么他们寿命结束了，没和你商量，而独自离开，也是情理之中的了。就像你开了一个旅店，有人来投宿，如果那人事情办完了，他肯定就要离开了。同样，从轮回这个长远的角度来看，子女也是客人，和你们的缘分消尽后，也是必定要分开的。

如果有宿命通的人就可以看到，父母与子女在上

辈子可能非亲非故，互不认识，到了下辈子，也不会认识。如果子女年纪轻轻就去世了，即使在下世有福报做人，他们也会被业风所飘，去到新的人家，有了新的父母，做别人的子女去了。他们从此也不会再和你们有多少牵连。就像现在地球上有60多亿的人口，以及数量更多的动物，其实都曾经互相做过父母与子女，当时是一家人的时候，大家互相是那么地执著，那么地欢喜，那么地贪著。但是转世到今生，大家都换了形象后，就互相不认识了，见面完全没有了贪爱。

下面这个《四百论广释》当中的公案，就很有启发性。有一个男的住在一个园林中，他和一位不知道从哪里来的女人结了婚。一段时间后，这位女人突然消失了，于是这个男的很伤心。有人就问他，你知道她是哪里来的吗？男的说不知道。于是那人说，既然她是哪儿来的你都不知道，那她的离去你又有什么好伤心的呢？同样，子女也只是一个过客，他们从哪里来，做父母的也是不知道的，那么对他们的离去，也没有必要伤心了。

不管是有孩子的在家人，还是有了孩子后出了家的出家人，凡是贪爱孩子、贪爱家人的道友都要多反观自己，多思维。在自己的心里、自己的家里、自己的左右，是不是处处有这种情况发生，是不是存在因

为没有修过这样的法义而导致那么悲伤，无意义地受苦，最后没有做善法而培植福报，对活着的人或者亡者都毫无意义，这些都可以观察。

《佛说五无返复经》，就讲了一个非常精彩的公案。这个公案讲得是非常非常感动人的，讲的完全就是真正修行人的心态，跟世间的那种贪执的状态是完全不一样的。

曾经有一个梵志，也就是外道的出家人，听说舍卫国的人慈爱又孝顺，而且奉经修道，供奉三宝，便前去参访。路上见到有父子两人在耕地，没多久儿子被毒蛇咬死了。这时父亲既没有去看看儿子，也不掉眼泪，还是照常耕着地。梵志觉得奇怪，便问这是谁的儿子。这位耕地的人回答说：就是我的儿子。梵志就更奇怪了，问道：既然是你的儿子，为什么不哭泣，还是照常耕地呢？这位父亲回答说：人有生就有死，物有成便有败，善恶都是有报应的，愁忧啼哭又有什么益处呢？不吃不喝，对死者也没有什么益处。你要进城去的话，请给我家里带个口信，说是儿子已经死了，就不需要带两人的饭了。这位梵志听了，心想这个做父亲的怎么这么冷漠无情，儿子就死在旁边，他不但没有忧愁，反而还要我给他带信送饭，真是没有比他更加坏更加没有慈心的人了。

梵志进了城，找到了死者家，告诉了母亲儿子已死的消息，并且不解地问为什么父亲那么冷漠。这位母亲反过来劝导梵志说：儿子就像是客人一样来到这个家的。他来了我们不拒绝，他走了我们也不必挽留。儿子本来也不是我请求来的，他是自己前来，只是需要经过我生出来而已。他死了也是自己去的，我没有改变的能力。他完全是随自己的业力，为了最后的死而出生的。

接下来梵志又继续问了死者的姐姐、妻子，以及他们家的奴仆，他们都给他作了合际必分的无常开示。最终，这位梵志带着疑问前去请教了导师佛陀，才彻底了达了世间无常的真相，并且当下证了道。

这个公案在佛经里边也不算很长，大概有个两三页，我把其中重要的内容给大家讲了一下。其实有时间的道友们，不要看现在世间的乱七八糟的杂志、书籍等，或者是无聊的电视节目，上网看那些轮回中无意义的新闻，这些都没有很大的意思。真正要看就看这些佛经或讲记。比如《杂阿含经》等，其中有很多的公案，很多的譬喻，很多的道理，都是佛亲口开导的修行的法义，导师遍知佛的谛实语言，和一般智者语言是不同的，肯定有加持，是大成就者佛陀直接宣说的修行的要义。现在的年轻人当中，不但是居士，

包括出家人在内，不看佛的经典，包括《大藏经》里边的很多很多的不可思议的经典，有讲公案的，有讲譬喻的，讲基础修行法的，这些都不看，连这些经的名字都不知道，讲课或考试的时候，反而拿出的是“全世界有名的某某专家”的根据，引用充满邪知的专家所讲的观点。但是实际上，作为佛弟子，连佛讲的教证都说不出来，却讲说一些自然科学家的观点，这对于我们修解脱道有什么利益呢？真的没有意思的。所以希望年轻的居士，尤其是出家人多看一些佛的经典，这是非常非常重要的。

这五个人（父亲、母亲、姐姐、妻子及家里的奴仆），在世间人看来，当然是属于没有感情、没有慈悲的人。但是导师佛陀开示说，世俗人的哭泣，没有任何的作用，而这五位看似没有感情的人，其实就是证悟者，而且也是真正有慈悲的人。佛是这样讲的。

所以真正有智慧的、有证悟的人，以及真正对众生有好心、有慈悲的人，他就不会在人死的时候无意义地难过哭泣而不去做善法，不去做超度，不去做闻思修行，却去做一些对亡者非常不利的有害的行为。生前活着的时候，父母孩子彼此间没有孝顺，没有报恩、关爱，在人死的那天，在别人面前，却做出假象，装出好像特别孝顺，特别爱孩子一样，装出哭啊、叫

啊等等难受的样子，这是没有意义的，这是众生的无明颠倒，这是对亡者非常不利的，对自己也是无意义的。就像有些外道吃很多无意义的苦，比如虐待自己的身体，跳到河里边去洗身体来消自己的业障等等的无意义的行为。那些外道当然很可怜的。那么你推及到自己的身上，难得的暇满人身，这时本应是做善法的机会，却没有很好的利用，反而做出对亡者、对自己都不利的颠倒的行为，不也同样是很可怜的吗？世间人是颠倒的，但是你是学佛法的，是相信因果的，还无意义地去受对亡者对自己都不利的苦，这是何必呢。这不是修外道苦行的无意义的观点吗？要这样不断地提醒并反观自己的行为，要断除无意义，做有意义的善法。

所以要么活着在一起的时候，父母孩子之间，彼此关心，孩子孝顺，父母慈爱，最好都能够归依三宝，都能够闻思修佛法。然而平时一辈子中都没有彼此好好地接触，或者彼此没有好好地一起生活，没有以慈悲心来帮助利益对方，却在死后好像特别难受一样，这是世间人非常愚痴的一种行为。

下面这个偈颂，提婆菩萨告诉我们，从另一个角度而言，子女也并不是不辞而别的，还是有表示的。

唯由愚痴故，不知子行相，
此欲他去相，已用老衰表。

颂文直解

子女已经以无言的行相表示了即将要去往后世，但是纯粹是因为你自己过于愚痴的缘故，才对此不知道而已。他要去往后世的种种的相，要知道早已在一刹那一刹那连结而形成的衰老样子中表现出来了。

释义

任何人只要有出生，就必然会有死。你生下了子女，就要接受他们终归要死去的事实。随着年纪越来越增大，子女开始生出皱纹和白发，这些赴死的迹象都在父母的眼识中如实、清楚地呈现出来的。但是众生的第六意识对常有的执著特别厉害，所以这些变老的迹象都被忽视了。即使子女也都已经步入老年了，在父母的眼里，他们还往往依然还是小孩，还没有长大，还需要照顾，还要经常被教训等等。所以，一旦子女被死主执行了死刑，父母就难以接受。其实这就不能怪子女不事先和你打招呼，不能怪老天不公平，而是要怪自己不善于观察了。

月称菩萨在《四百论广释》当中也讲了一个公案：曾经有一位父亲让他的儿子外出去办事。当儿子要出门的时候，父亲倒反而伤心起来了，这当然是不应该

的。让孩子去办事，这是父亲决定的，因此当孩子走了，就不应该伤心。同样，孩子是父母生的，那么孩子的死的结局也是父母生下孩子时，就注定要发生的，所以也不应该伤心。

世间的有些凡夫众生，不是真的有慈悲心，不是真的有善良心。他的一些苦就是颠倒的执著，是莫名其妙的，并且是没有利益、没有功德的，没有能够给自他带来任何安乐的因素，但是他还是要这样做。这就是众生过于愚痴的结果。所以应当对世间这些做无意义的悲痛之举的众生产生悲悯。他的愚痴太严重，要去开导，要一一地介绍无常的真相来让他远离无意义的悲痛。

设问：即使子女的衰老已经表明他们要死去，但是父母因为对子女过于贪爱的缘故，还是会产生难以忍受的巨大悲痛。这是很多凡夫父母的观点。

答：

如父爱其子，彼则不如是，
世间向下行，故难生天趣。

难词释义

世间：世间分为器世间和有情世间，这里是指有情世间，也就是世间上的人们。

向下行：就像水往下流一样，在三恶趣逐渐向下走。

生天趣：这里指投生到高处，也就是投生到善趣的意思。

颂文直解

比如父亲心中喜欢、贪爱着子女，但子女对父亲却没有生起如此的爱。由于无意义的贪爱，世间人们在三恶趣不断向下走，是故不用说获得解脱，投生善趣也很难。

释义

俗话说，虎毒不食子，那更何况是人呢。贪爱自己的子女，是做父母的天性。同时每一个父母，也都希望子女最贪爱自己，但是子女呢，他们对父母的贪爱，比起父母对他们的贪爱，就要小得多，而且随着子女年龄的增加，对父母的贪爱，会越来越少。尤其是当今时代，这个问题是非常明显的。

子女在不懂事的时候依赖父母，父母提供了衣食住行和安全等一切的保障，这时父母是第一位的。但是当子女有了自立的能力之后，就想要摆脱父母，想去独立生活，交往新的朋友，这时朋友是第一位的，父母退到第二位了。再过几年长大了，就脱离了父母，和一个几年前还是陌生的异性，组合成了新的家庭，

这时爱人就是第一位的了。等他们有了自己的孩子后，就开始像他们的父辈那样全身心地养育子女，这时孩子是第一位的，爱人是第二位的，父母最多只能排到第三位。

父母对子女的执著，会使父母在养育子女的过程中，造下很多恶业，所以父母转生到三恶道去的可能性极大。同样，子女因为不感恩、不回报父母，因此也将投生到越来越差的地方。所以就像水往低处流一样，贪爱的执著会使众生投生到越来越差的地方去。

所以学这样的无常的法门以后，做父母的都要清楚，孩子的死是注定会发生的，父母再悲痛，也改变不了这个结局。如果父母眼光更长远一些，能够看到子女后世的趋向的话，就不应该为子女的死而悲痛，而应该为子女死后投生到恶道，甚至地狱之中而悲痛。父母应该以真正的善良心，以悲悯心来超度子女，能做到这样那就很好。因为子女的这个结局，本来是完全可以得到改变的。子女投生为人，如果能行善修法，就能利用这次得人身的机会而永远出离轮回的苦海。但是父母没有培养好子女，使子女不知感恩，不知孝顺，不懂得因果道理，从而导致死亡后去三恶趣中受苦，这才是真正应该悲痛的地方。

而且，感受丧子之痛的父母，应该仔细考虑一下，如果这个孩子一直不顺从你，那你还会对他有那么大的执著吗？会那么特别为他的死而疼痛吗？会那么特别爱他吗？而即使孩子顺从你，对他的贪爱其实也是不合理的。圣天菩萨在下面的偈颂中，就从这个角度继续来点醒陷于迷惑的父母们。

若时不随顺，则都无所爱，
尔时起贪爱，唯同于贸易。

颂文直解

若观察时，对于不随顺自己的孩子，则根本都不会有所谓的爱，因为这并不是自己贪爱之处的缘故。如果子女随顺了自己，那么这时对他们的贪爱也不合理，因为这种贪爱，实际上是对于子女随顺自己的酬报的贪爱。这就完全像一场一手交钱一手交货的交易一样，故对子女的贪爱贪执毫无实义。

释义

随顺，就是众生满足了“我”的贪心，因此，众生都喜欢那些能随顺自己的人。父母也一样，不例外的。颂中的“唯”字，说明父母贪爱的生起，只有一个原因，那就是希望子女以随顺作为回报。这说明父母真正爱的，其实并不是子女，而是那种从子女那里得到的被顺从、被重视的满足感。这样的贪爱，就是

父母将爱卖给子女，子女则用随顺进行支付，这和做生意有什么区别呢？圣天菩萨太有智慧了，用这样一个形象的比喻来开导我们，让我们断除颠倒的执著。

那么做生意呢，自然就会有赚有亏。父母从子女的随顺中得到满足，就感觉是赚了，这样就很高兴。如果子女不随顺父母，父母的愿望没有得到实现，那么父母就会觉得亏了，觉得付出的爱不值得，这时心中对子女的贪爱就会消减，甚至会演变成嗔心。

这次 4·20 雅安地震中的一件事情，就很说明问题。地震发生时，雅安市雨城区的小李先跑到二楼救下了 9 岁的儿子，然后再跑去对面的房子救年迈的父母，这时父母已经被坠落的砖块砸伤了。父母对儿子不先来救他们感到很生气，很长时间都不和他说话。尤其母亲，不管小李如何激动地解释，都背对着他，不理不闻。这就是父母觉得没有被随顺、没有被重视而产生了极度的失落，由贪爱不满足而生嗔的表现。当然，儿子马上找车把父母送到医院，并在医院里嘘寒问暖，端茶递水，并且不断激动地向父母作解释，这才慢慢让父母相信自己是被儿子重视的，是被儿子随顺的，这样他们受到伤害的对“我”的贪心又会渐渐得到了恢复，获得了满足。

父母的爱，是被称为人世间最伟大的，但如果连

父母的爱都是一种交易，那么其他的一切贪爱，比如男女的爱恋、朋友的友情等等，就更加是一种交易，是一场买卖了。男女的爱恋，交易的是什么呢？主要的当然也是随顺，另外还有相貌、家庭背景、财产、性格等等。朋友的志趣相投，其实也就是相互之间的随顺，除此之外，朋友还会作经济利益、社会地位等的交易。

现在世间上所颂扬的爱，其实有两层含义：一是贪爱，二是慈爱。贪爱的本质纯粹是贪心，贪心是我执所产生的烦恼，是为了满足我的需求，因此是需要对方付出的，这就是一种贸易。而慈爱的本质是清净的慈心，慈心是消减我执而利他的表现，是真正地利益他人，并不希求回报。

但是现在世间上所颂扬的这个爱，不管是手足之情，还是友爱、母爱、父爱、恋爱、爱情等等，都唯一是贪爱。贪爱是自私的。自私说明你主要考虑的，是自己的感受，而并不是被爱者的感受。比如父母都说爱孩子，但是通常都会将自己的要求强加在孩子头上，希望掌控孩子的一切，会对孩子乱发脾气，而不习惯站在孩子的角度，考虑孩子的感受。即使是像穿衣服这类小事，父母也要孩子服从自己的意愿，更不用说一些重大的决定了。男女之间的爱恋则表现得更

为明显，说是爱对方，其实是想要占有对方、控制对方、利用对方来满足自己的各种需求。这种所谓的爱，会对对方造成压力和负担，最后变成累赘，从而酿成各种各样的悲剧。

月称菩萨在《四百论广释》中讲到一个公案：曾经有一个国王，他非常宠爱的一个儿子死了。大臣们不敢直接告诉国王，只得婉转地说“他变僵硬了”。而梵语中“僵硬”这个词，又有反叛的意思，国王误解了这句话，以为是儿子要叛乱，因此勃然大怒，要前去捕杀。这时大臣只得说“他已经死了”。国王因此就感到很欣慰，高兴地敲起了一面大鼓。

大家应该来好好反思一下，自己与父母、子女、兄弟姐妹、亲戚朋友、同事等之间的关系，有多少是出于贪爱，有多少是出于慈爱。如果是出于贪爱，那么应该放下贪爱，改变交易的性质，使之逐渐转变成慈爱。所以现在不是要加强贪爱，而是要学会放下贪爱，这个相当重要。

这样我们就会明白，佛法的引导的的确确就是让人们真真正正地离苦得乐，真正地开智慧，断除烦恼。佛法的引导都是以大平等心做指导，让自他在内的一切众生，包括在世的年轻人、中年人、老年人及亡者，所有的众生的身心相续上，今生、来世以至于生生世

世，不出任何损害，不出任何苦恼的问题。佛法的引导完全是自利利他的，是用智慧开导我们，让我们真正修离苦得乐的法义。所以我们要让自己的善良心和慈爱心生起来并得以坚固，一定要压制自己的贪爱心，尤其要学会放下贪爱心。不管是对父母子女、兄弟姐妹、亲朋好友，还是同事、道友等等，彼此因贪心引起的贪爱一定要放下。放下贪爱才会有修行，放下贪爱才会有真正的自在快乐。

设问：但是不管子女是否孝顺，父母对子女的爱是连绵不断的，因为父母的爱，并非是观待子女的随顺才有的，而是在自性上就坚固存在的。

答：

由离所生苦，人心速消失，
可观由离苦，表贪不坚固。

难词释义

离苦：与苦远离。第一句中的“离”是与子女分离的意思。

颂文直解

与孩子分离所生的苦，在人们心中没能住多久，就很快消失了。可见，作为果的分离之苦如此不坚固，充分表明了作为因的贪爱，其自性也是不坚固的。

释义

苦的根源，是众生的贪爱。苦和贪爱是成正比的，贪爱越深，苦就越重，贪爱越浅，苦就越轻。如果一个人的苦在减少，那就说明他的贪爱也在减轻。

父母在贪爱子女的时候，总以为自己的爱是深刻、长久的。如果子女去世，在刚开始的一段时间里，父母会痛不欲生，承受着白发人送黑发人的巨大伤痛。但是随着时间的推移，他们对子女的执著自然而然地会减淡，伤痛也没有那么严重了，而且这时新的目标，比如说工作、旅游，比如说其他新的烦恼，占据了他们的精力，引起了他们的贪执，这样丧子之痛也就减轻了很多，甚至会开始破颜微笑，好像没有发生过什么悲剧一样。

凡夫的贪爱，根本不是佛教所讲的修行人、佛菩萨那种的慈悲心和利他的菩提心。凡夫的心会有变化，他心里之前的伤痛都会消失。后面新的情况、新的因缘成熟的时候，就几乎不会在乎之前的事情了。我们想一下，自己前一世再前一世这样不断往前推，自己曾经无数次做父母亲，孩子死的时候，当时还是很伤痛的。可是今天，在天上、在地上看见多少人及非人，都没有伤心，没有想到这些曾经都做过自己的孩子，没有想到当时孩子死的时候很可怜，非常悲惨。一个

原因是已经换成了新的人身了，再一个原因是他对之前的贪著淡了些，对新子女的贪执重了些。因此在新的子女上面又去贪著，所以对之前的事情不再悲痛，好像没有发生过任何悲剧一样。人们的贪心不断不断地坚固，不断不断增长，贪著不同的东西、不同的情况、不同的世间。就像人换新衣服一样，贪心换一个新的对境，就会产生这样那样种种不同的贪爱。

这种贪爱纯粹就是一种烦恼，在产生烦恼的六种因缘中，最主要的是在众生阿赖耶里的烦恼种子，而对境等其他的五种，则是起到辅助作用的俱有缘而已。拿贪爱来说，如果在阿赖耶识中没有了种子，则子女再多，也不会让他产生出贪执，比如像圣者阿罗汉，对有缘的众生，产生的完完全全是慈悲喜舍之心，佛菩萨们，则对一切众生都产生出慈悲喜舍的四无量心，都根本不会有贪爱的烦恼。而如果相续中贪爱的种子没有被消除，那么只要有合适的对境，加上其他的俱有缘，这个烦恼就会被引发出来，至于这个对境具体是哪一个众生，则并不重要，今天可以是张三，明天可以是李四，可以这样一换再换。

在凡夫的贪爱中，最深的就是父母对子女的贪爱了。连这种最深的贪爱也会无常而消失，那么其他的如夫妻、孩子、朋友及同事等等，对彼此的贪爱执著

就更加会无常而消失的。

曾经有一位国王乘船的时候，遇到了非人的作难，这时同船的一位大臣先将他的几个儿子托付给国王，然后便跳进河里，让非人抓了自己，放了国王。大臣的儿子们知道父亲遇难后，都很伤心，但是当国王按照诺言，赐给了许多他们中意的财物后，丧父之痛就消失了。他们甚至把父亲的亡故，看作是使他们好运到来的原因。

想一想，众生确确实实是这样的。时间长了，不但没有伤心，反而很开心，还会有很多新的贪执的对境让他们来继续过日子的。

讲到这里，初学者还是不会对上面的内容，完全心服口服地接受，他心里还会有下面的疑问。

设问：因为贪爱并不稳固，所以我们确实也不必沉湎于悲伤之中，但是为失去的孩子悲痛，是世间的规矩，所以还是应该做的。他认为起码作为一个人，世间的规矩还是必须要守的，这是他固执的地方。其实就是他说不出来别的任何道理，只能说这是世间的规矩，他还是找了这样的一个借口。

答：

既知自损恼，都无少功德，

汝自为诡诈，此亦不应理。

难词释义

功德：这里是益处、好处的意思。

此：按照世间规矩所做的拔头发等假装痛苦的事情。

颂文直解

你明明知道，无论你按照世间的规矩做多少损恼自己的事情，比如拔头发，或为了表现出很悲痛的样子，而不肯吃饭等等，都不会对自他的今生来世带来任何的好处。你这样故意装出痛苦的样子，不但是利用身体的欺诈行为，而且也是不应理的。

释义

我们需要知道，佛法所讲的字字句句都是真实的事情，而且是非常符合实际情况，也是为了让人们离苦得乐，是一种智慧和慈悲。佛法平等对待众生，从暂时到究竟，让自他眼前所做的事情，包括一举一动全都符合规律，能够让你得到安乐，让你行持得安乐的根本因。佛法的殊胜开导，是让你明白，让你觉悟这样的殊胜道理，来给自己创造光明，达到一种修行的境界。佛法的目的不是为了跟世间的凡夫辩论，不是天天去破斥世间凡夫，这一点大家需要特别辨别清楚。

家里边孩子或者说可爱的家人离开后，在别人面前装这样那样种种悲伤的行为，这个是非常不好的，对自己和对亡者都非常不利。这些我们以前在学印光

大师讲的《临终三大要》时也学过，这里也是一样的，对亡者非常不利的。对自己心里面没有慈悲心、善良心，然后对自己拔头发啊、不吃饭啊，甚至严重的还会表现得像要自杀一样，做种种不好的事情，这些是毫无利益的，毫无功德的，不但对自己有损伤，而且对亡者也有害。而且这是在世间大众面前做一种狡诈的行为，也是欺骗他们的一种手段和行为，从方方面面观察都是没有利益的。

当今五浊恶世，黑白颠倒，社会习俗虽然影响很大，但是并不都是正确的。现在汉地很多地方，家里死了人之后，需要大操大办，饭桌上吃掉很多鸡鸭鱼肉，农村里为了热闹，甚至还请人唱戏，这对死者不但没有一点好处，而且还有害处，会增加他们投生的业障。但是人们还是要这样做，为什么呢？因为这是做给活人看的，说白了图的就是一个排场，讲究的就是一个面子。真正一个明白因果道理的人，是不应该去附和这些习俗的，否则面子上是好看了，但是也因此种下了非常不好的恶因。

比如曾经有一个女人，答应了教别人自杀的方法。她对此很自鸣得意，但是在教的过程中，她自己也就死了。同样，那些跟着习俗办事的人，也就像这个女人一样，在做事情的同时，让自己受到了损恼。

讲到这里，世间人没有真正的智慧，别的不是很合理的想法又会冒出来，所以他又提出疑问。

设问：虽然对自己做这些损恼的事，确实没有任何好处，但是，因为一直希望与喜爱的子女聚合在一起，所以和他们分离的苦，也就难以避免。

答：

如为分布苦，世间遍流转，

于已苦众生，布苦复何为。

难词释义：

分布苦、布苦：散播、增加苦。

颂文直解

与喜爱的子女有多少相聚的欲求，就会产生多少分离的苦。这是必然的规律。而且在世间数数流转的过程中，和不同众生产生的这种分离的苦，已经遍满了世间。对于这些自性即是生老病死苦的众生来说，为什么还要去增加他们的爱别离苦呢？这纯粹是没有任何必要的了。

释义

众生在流转过程之中，频频遭受生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛这八苦。仅仅爱别离苦，就受了很多很多。众生在历世转生过程中，互相做过多次的父子、兄弟、姐妹等等。每次的分离，

都经受了很大的苦，那为什么还要再给他们增加苦呢？如果是他们主动要求的，那还说得过去，但是凡夫众生谁都不想遭受苦，因此不应该给他们再增加苦了。尤其对于自己喜爱的子女，以及其他的亲人，应该断除让他们产生苦的机会。因此一方面自己要学习并串习合际必分等的无常法则，放下对他们的贪执；另一方面也要劝导他们学习并串习合际必分等的无常法则，使他们也能主动地看破、放下，远离痛苦。

所以在活着的时候彼此要沟通，彼此要这样讲合际必分的无常法则，这是自然的规律，这是无法避免的。所以不要让大家现在增加痛苦的因，不要遭受苦苦的这样的悲痛的、无意义受苦的结局。而且要学习后数数串习。这样到了各奔东西的那一天，不会有很多痛苦，不会有不吃饭、拔头发、要自杀等的无意义、悲惨的苦果。

比如有两兄弟，他们的父亲在其中一家去世了，母亲则在另一家去世了。他们都前去报信，互相告诉对方这个情况。其中一位见到另一位后，开始哭泣，另一位也就开始哭了起来。这样他们互相增加了苦。父母都已经去世了，正确的做法，是应该为父母的后世做种种的善法超度才对，哭得再多，除了增加兄弟俩的苦以外，对父母又能起到什么样的作用呢？毫无

作用，没有任何好处。

就这样通过这个公案，我们将心比心的，把比喻的内容放到自身上。不管是父母子女间，或者是师徒之间，或是道友之间，或者是夫妻之间等等，都首先要来学习、串习这里的法义，这样的话，到了各奔东西的时候，知道这是无法避免的，就不会特别无意义地执著而感受种种无意义的苦，所以这也是离苦的一种修法。

己二、由集聚无常法则断贪之方便分三：一、思惟集聚分离法则而断贪；二、思惟分离长无始终而断贪；三、思惟集聚为刹那灭法则而断贪。

大家要清楚，这是专门针对我等凡夫所贪爱的集聚进行观察，而且是如理观察，符合真实的情况。这样如理观察的内容分为三个部分：首先说明集聚是和分离连接在一起的，所以追求集聚，其实就是在追求分离，由此断除对集聚的贪心；其次说明分离的时间远远长于集聚，由此而断除贪心；最后说明集聚是刹那迁变的，会耗费时间，因此是自己的一个怨敌，所以要放下对集聚的贪爱。因此要如理思维和串习这三个修法方便。如理思维，如理串习。思维好了，串习好了后，就能认识到贪著集聚所带来的巨大过患，从而对集聚断除贪爱，增上念死无常的修行，这样上上

的修行也就有易于成就的机会了。

庚一、思惟集聚分离法则而断贪

设问：如是对于合际必分的自性，确确实实不应该悲痛，然而集聚是快乐的因，因此喜欢集聚也是合理的。

答：

若喜彼集聚，何不喜彼离，
集聚与分离，岂非俱时有。

颂文直解

如果因为集聚是快乐的因，所以你喜欢集聚，那么为何不喜欢集聚的分离呢？因为凡是集聚，都是分离的自性，因此集聚与分离，难道不是一起存在、形影相随的吗？

释义

集聚，或者说聚合，是众生业力的成熟，而业是有为法，是注定要消失的。所以有聚合也必然会有分离。众生因为喜欢快乐，把能与贪爱的人相聚合，当作是快乐的因。但这是不合理的。为什么呢？因为聚合的时候虽然看起来很快乐，但它是坏苦，必然会带来痛苦的分离。这个坏苦必定带来的是苦苦。这样，聚合就不但是有漏快乐之因，它也是分离的痛苦之因。因此，有修行有智慧的人，还不如一开始就断除对聚

合的贪求，否则对聚合越欢喜、越贪求，意味着要遭受的分离痛苦也越严重、越悲惨。自然的规律就是这样的。那种只想贪求相聚，却不想要分离的想法，是非常愚痴的一种想法，是非常愚蠢的，从无始时来到现在，根本没有在轮回中实现过，完全就是颠倒的一个妄想。根本不可能有这样的情况出现的。永远贪求相聚，不出现分离，这是不可能的。

《四百论广释》《涅槃经》中，都讲了这样一个公案。一天，有一个美丽富贵的女人来到一户人家，她告诉主人，她叫功德天女，能给人们带来充裕的财富。于是主人非常高兴，马上烧香、散花、供养、礼拜。这时候门外又来了一个女人，相貌奇丑，衣衫褴褛。她告诉主人，她叫黑暗女，会让人财产耗尽。于是主人立即想赶她走，但是这位黑暗女说：屋里的功德天女是她姐姐，她们姐妹俩一直同住同行，如果自己走了，姐姐也会走的。主人赶忙回到屋里，问功德天女，功德天女对他说，她们姐妹确确实实同住同行，从不分离，要么对两个都恭敬，要么对两个都放弃。这个主人还是有善根、有智慧，于是让她们都离开了。

这个公案非常能说明问题，人们都希望得到世间上的安乐，但是世间上的一切安乐，都是有后果的，有代价的，都会变坏，也就是会产生痛苦，必定会产

生苦苦的。所以有谁得到了世间的有漏安乐，就等于他也得到了世间上的痛苦。家庭也好，财富也好，名声地位也好，相聚也好，它们的自性都是这样的。就像人们喜欢能带来好运的功德天女，不喜欢会带来厄运的黑暗女。但是功德天女和黑暗女是形影相随，一起出现的。大家如果像公案中的这个主人那样，索性把功德天女放弃掉，这样黑暗女也害不到自己了。也就是说，只要放下对相聚的贪爱，这样分离也不会再产生伤害了，也就没有任何分离的痛苦了。这样再多的分分合合，对你来说也都是无利无害的了。这时候是比较自在的。

《四百论广释》当中还讲了两个公案:

一是有人吃了带毒的食物，就必然会痛苦地死去。同样，所有相聚的快乐，也都和分离的痛苦密不可分地联系在一起的。通过这个比喻我们必需要清楚这一点。

二是有人吃下了带鱼钩的食物，那么他在拉出尖锐的鱼钩时，必然会伤及到他的喉咙。这种带鱼钩的食物，就是被当作是快乐之因的相聚，拉出鱼钩时的痛苦，就是在分离时的痛苦。这鱼钩与食物确确实实就成了形影相随一起出现的，只出现一个，另一个不出现，这是绝对在凡夫身上不可得的。

这以上讲了聚合的自性就是和分离形影不离的，因此不值得贪恋。下面接着指出，在轮回中聚合的时间很短，而分离的时间很长，因此既不值得为那么短暂的聚合而欢喜、贪恋，也不值得为聚合的失去而伤心。

庚二、思惟分离长无始终而断贪

设问：尽管与子女等亲友注定是要在某一个时间分离的，但是一起相聚的时间很长，对此难以断掉耽著，这该怎么办呢？

答：

过去无有始，未来无有终，
何故汝见合，不见长时离。

颂文直解

此具有无明的众生，在轮回中，过去无有开始，未来也无有终点，聚合相比于轮回，仅仅只是一刹那而已，你以什么原因把那么短的聚合见为很长，却不见在无始无终的轮回中，那么漫长的分离呢？因此，应思维分离漫长，而对暂时的相聚不应耽著。

释义

聚合与分离的时间长短，到底该怎么看待呢？如果眼光只局限于当前的一段时间，那么几天、几个月的相聚就显得很长，显得很重要。因此能够与子女或

者爱人等的相聚，当然就高兴；而如果与他们分离了，也难免为此而悲伤。但是眼光如果放远一些，从整个一生来看的话，那么几十年的相聚，才会显得更长，才会更重要；而几天、几个月的相聚，就显得很短，不那么重要，也就不会太执著。在生活中，还会有很多更重要的人会遇到，还有很多更重要的事情要去做。如果眼光再放远，把相聚放在整个轮回的大背景下来看，那么轮回中的过去是没有起点的，已经流转过了无数次了，将来呢，在获得解脱之前，也是不会停止的，也会流转无数次的。这样的话，现在的相聚，即使有几十年那样长，但是与漫长的过去、和将来相比较的话，也都只是短短的一瞬间而已。在轮回中，遇到过和将要遇到的人和事会多得不可计数，因此眼下的这点相聚，就更不重要了，更加的不值一提，与他们的分离，也完全不需要伤心了。可见，如实地进行观察非常地重要。

而且，正当你在感受和某个人相聚的快乐的时候，你们的相聚在不停地迁变，你们的快乐也是在不停地迁变的。这样的迁变，说明快乐是没有常有自性的，也不可能长久的，甚至还没有分离，就已经变成痛苦了。经常可以见到的情况是，人们久别重逢，第一天还感觉很高兴，互相有说有笑；第二天就因为这样那

样的原因，开始看对方有些不顺眼了；第三天就已经在考虑要重新分开了。

所以一方面来说，在轮回之中，相聚的时间非常短暂，而分离的时间非常的漫长；而且，即使相聚时是快乐的，快乐本身也受着各种因缘的制约，并不稳定和持久。因此如果一直贪执这种相聚的快乐，必然会带来像夏天的雨点那么密集的烦恼和痛苦。坏苦必然会引起苦苦，轮回中的缘起规律就是这样。所以只有看破它，对它产生厌离，才能带来安宁，也才是最有智慧的选择。

庚三、思惟集聚为刹那灭法则而断贪

设问：尽管分离是如此的痛苦，但是人们又会被春夏秋冬四季交替等等的新鲜事物所吸引，导致人们会很快淡忘痛苦。

答：

刹那等诸时，定如诸怨害，
故于彼怨害，汝都不应贪。

颂文直解

正在刹那刹那消失的春夏秋冬等的时间，就像自己的怨敌一样，必定会伤害到自己。因为随着时间的推移，你的存活也在刹那刹那地灭尽，死主在一步步逼近，所以对于这样的怨敌，不应该产生贪执。不管

已经过去的时间是长还是短，我们都应当忆念死亡而不放逸、精进修行。

释义

凡夫的心是无法自主的，一直被各种因缘所左右，被各种外境所吸引，加上人道是三善道之一，因此痛苦都不会太长，没多久就会被淡忘，人们又开始过新的日子了。宋朝的无门慧开禅师有一首著名的禅诗："春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。"无门禅师的本意是说，如果放下执著，那么无论春夏秋冬，当下都是解脱。但是凡夫俗子是怎么做的呢？凡夫俗子心中充满了常执等各种执著，因此心中被闲事占据，当然也会对本是虚幻的春夏秋冬等等的事物产生执著，虽然淡忘了痛苦，但是虚度了时光。之后大家会发现，自己突然变老了，死主马上要出现了，已经没有多少在世的时间了。

这是因为，随着时间的推移，众生的寿命越来越少，因此时间是众生真正的怨敌，就像是一刀一刀在切割众生的刽子手。

众生无论做什么事情，都需要消耗时间。而南瞻部洲众生的寿命不定，并且很短，并没有多少时间可供消耗。因此众生的寿命，很快地就在各种俗事中，不知不觉地消耗完了。俗话说，岁月就是一把杀猪的

刀，这就是一般的人，看到了时间流逝很快之后，发出的一种无奈的感慨。

尤其对于学佛人来说，大家拥有的是暇满难得的时间，可以用来闻思修行，因此比不学佛的人更加地珍贵。如果将本可以用来学佛的时间，去做了其他没有意义的事情，这是一种巨大的损失。这就好比是一个聪明健壮的青壮年，不去好好挣钱养家，反而整天去和一群不懂事的小朋友一起玩过家家的游戏，这是非常荒唐的。因此无论做各种事情，都要知道需要付出时间的代价，都在减少自己的寿命。

即使是学佛，也要认识到，学了一个钟头，就少了一个钟头的寿命，学了一天，就少了一天的寿命。但是学佛和做世间俗事不同。世间俗事在浪费寿命的同时，人们往往造下了恶业，最好的也只是造下了有漏的善业，而学佛虽然也减少了寿命，但是积累了出世的功德，这是今后获得增上生和决定胜的殊胜资粮，是离苦得乐的资本。即使是以散乱心来念佛，以散乱心来闻思修行，也远远要比去做世间俗事要好得多。当然，越能保持正知正念，就越能获得殊胜的功德，那么所用掉的时间就越有意义。这样到了临命终时，就会对往生到极乐世界很有把握，那就是真正成功的人生了。

己三、教诫如是断贪而依静处

以上从分离和集聚两个角度学修了合际必分的无常法则，这样，有理智的人就应该断除对现世的贪执，前去寂静的地方修行。但是对此闻思和串习不到位的人，就会产生下面这样的疑问。

设问：即使是这样，与亲人的分离还是一件很困难的事，因此很难做到现在就辞别亲人，前去寂静的地方修行。

答：

恶慧怖分离，不能出家者，
智者定应作，谁待于治罚。

难词释义

恶慧：指邪慧。

定应作：必定要做的事，即与家人和亲朋的分离。

治罚：指死主的惩罚。

颂文直解

如果你以恶慧的原因，害怕与亲友分离，因此不敢舍家，前去出家修行。然而和家人分离是确定无疑的事，所以有智慧的人，现在就应当去做。在现在自由的时候不离家，死主惩罚后也是要被迫分离的，迟早都是分离，因此，应该在尚且自由的此时，离家前去寂静之处。

释义

与亲友分离是必然要发生的事情。如果现在不分离，那么许多的时间，将浪费在亲友身上。因为按照世俗的规矩，一个家庭中的成员，有许多必须要完成的义务。有的是应该完成的，比如说孝养父母，但是更多的，则是人来客往的客套和繁文缛节。

不但是一般的在家人，包括一般的出家人，如果不专注闻思修行，就会找出很多散乱的借口，跑来跑去，去做世间一般的事情，浪费了时间，非常不值得。

就像前一颂说的，“刹那等诸时，定如诸怨害”，在做这些世间俗事的时候，损失了自己的寿命，浪费了本可以用来解脱的暇满人身宝。那么在临终的时候呢，因为心中没有一点修行，也没有积累清净的功德，因此就会陷入到巨大的恐惧之中，后世也将面临黑暗与痛苦。因此虽然之前没有离开亲友，但最终还是会被迫离开，而且是在受到死主的惩罚下离开的。

如果将眼光放远，考虑到这一世结束时，不管迟分、早分，反正都要分离；而且即使迟分，使今生的欲求得到了满足，对后世又能有什么用呢？一点好处也没有。而且如果今生造了杀盗淫妄等罪业，那更对趣向后世光明的道路作了严重的障碍。再看看这一生剩下的时间，与漫长的轮回相比，也只是沧海一粟，

那么就不难做出正确的决定，那就是辞别亲友，前去修行。身清净，具有出家的身份；心清净，放下了世间的贪嗔痴，这样身心都清清净净地，前去阿兰若修行，这是最大的福报，这就是一个有头脑的人该做的选择。

如果只是因为工作有很大的压力，生活有很多的痛苦，要做很多复杂的事情，心里其实还没有厌离生死、厌离娑婆世界，没有追求解脱的无伪的出离心，这样虽然跑去一个寺庙，穿上出家人的僧衣，在寺庙里混吃混喝、睡懒觉，还不是真正的出家人。因为身虽然出了家，心还没有出家，还没有舍弃家。如果从因果上看得远一点，这就有可能是在自己害自己。

不管做什么，都要看自己的心。心里要能做得到真正的出家人，真正有出离心，能够闻思修行。最好还能在闻思修行的基础上，有弘扬佛法、利益众生、利益现世跟自己有缘的众生这样的愿心，有这样的出离心和大愿菩提心，这样去出家，那是非常不得了的。

远离红尘，出家修行，当然是最有智慧的选择。但是如果出家的心还没有成熟，因此害怕出家之后，不能严谨持戒、如理地闻思修行，这样就难以消受十方的供养，对后世造成很大的障碍，那么可以选择先离家，到寂静的地方去，以居士身去闻思修行，作为

过渡，也是一个理智的选择。因为只要离开了家，就远离了很多烦恼的对境，远离了俗事的羁绊，也就远离了部分修行的障碍。因此即使以居士身，也能获得很大的进步。等到心相续成熟后，可以再考虑出家。

还有一个现代特殊的情况，要引起足够的重视。那就是比起古代来说，现在的互联网非常发达，智能手机越来越普及，网上的资讯越来越丰富，微博、微信等的功能越来越多。这样不但是世间上的人，就连不少学佛修行的出家人和居士，也深受网络影响，每天在网上浏览新闻，寻求刺激，在这些垃圾一样的信息上，浪费了大量的宝贵时间。不管是寺院，还是寂静处，只要能够上网，能够用电话，能够看电视，那么各种导致散乱放逸的因素就会诱惑大家，这样寺院和寂静处就失去优势了，就会变得像世间闹市一样了，不是阿兰若了，不是寂静处了。这是对闻思修行非常大的一个障碍，大家要好好反思，要下决心，要加入每年都有的“珍惜暇满”的发愿中来，把这种网瘾、打无意义的电话等散乱因素甚至破戒因素坚决断除。

设问：虽然应该尽早离家去修行，但是应该在生下孩子，并且等孩子成家之后，再去做离家修行的事情。

答：

汝思作此已，后当往林间，
若作已后弃，作彼有何德。

颂文直解

你想把现在还没做完的事情做完之后，再去寂静的地方修行。但是如果这些事情在做完之后，还是要舍弃的话，那现在做它又有什么用处和利益呢？所以应当断除懈怠、放弃拖延，应该去到寂静处修行。

释义

大家要好好想想啊，提婆菩萨这里说的是非常有智慧的教言啊。如果现在让有些人放下工作，放下家庭，估计他会举出很多理由，说现在的工作、家庭是非常非常重要的，是不能缺少他的，还有很多事情等着他去做。这种理由，他可以一个接着一个地说，这时他就像一个学识渊博的班智达那样了，思维很敏捷，口齿也很伶俐。但是，这恰恰反映了他的常执是多么的厉害。

不管他说出多少理由，提婆菩萨用一个偈颂，就一下子全部回答了。提婆菩萨说："若作已后弃，作彼有何德"，意思是现在放不下的这些工作、家庭，不管你说有多么重要，但是在做完了之后再回头去看，无论你做的那些具体的事情，还是做那些事情的目的，

都是留不住的，都是要放弃的。既然要放弃的，那和没有做又有什么区别呢？而且不但没有功德，还造下种种不善业。大家仔细想想这句话，想通了，很多深重的执著马上就会放下来了。

已经过去了的事情，就像变成了一具尸体一样，不需要去执著了。比如工作，做完之后，大家就会舒一口气，就想着要早点下班回家，不会再去管它了。又比如在养育孩子过程中的各种辛苦快乐，也都已经随时间消失了。

但是有的人想，工作的目的是赚钱，养育孩子的目的是把孩子培养成材，这些目的如果最终实现了，说明自己的辛苦得到了回报，这不是很有意义吗？怎么也说要放弃呢？

大家想一想，赚了钱之后，做什么呢？你所做的任何事情，在做完之后，不是也都要放弃的吗？至于要养育孩子成材，请你想一想，即使孩子很随顺你，媳妇也孝敬，孙辈也懂事，你的晚年很安乐幸福，但是在死主到来的时候，这些幸福也都烟消云散了，都没留下什么东西，这些往事在死主面前什么作用都没有。而且，前面学过了"如父爱其子，彼则不如是，世间向下行，故难生天趣。若时不随顺，则都无所爱，尔时起贪爱，唯同于贸易"，尤其在现在的五浊恶世，

孝顺的子女并不多见，那么他如果不随顺你，你还会觉得自己的辛苦得到回报了吗？还会觉得那样做有意义吗？对今生、来世有意义吗？

另外，世间上很多事情，工作也好，家庭也好，不但对解脱没有利益，而且即使离开了自己，那些事情别人一样也能做下去，而且很有可能做得比自己还要好，那为什么还一定非要你去做呢？没有人能给你下这样的命令，你去做，就是因为自己的贪执放不下而已。

所以，世间有为法刹那迁变的自性，决定了世间人们所做的，都是注定要放弃的事情。这就像小孩子玩游戏，玩的时候很高兴，结束了就什么也没有了。小孩子愚蒙不懂，所以第二天还是照样去玩。但是有思考能力的大人，在听了提婆菩萨这么殊胜的开示之后，大家就应该考虑考虑自己所做的这些事，到底有没有必要了。

大家熟知一句话："万般带不去，唯有业随身。"这说明世间上的一切事做完后就没有了，但是唯有业力在做的过程中留下来了。所以应该注重的是业力，而不是所做的事情。除了维持必要的生存之外，其他的时间，都应该用来精进地修学佛法，这样才能逐渐放下执著，创造福业、不动业，以及无漏的功德，获

得增上生和决定胜的殊胜果报。相信因果的话，确实一点都没有错，种下如是因，收获如是果，会成就很好的果报。

月称菩萨在《四百论广释》中，对此作了下面这样的譬喻。

就像一个赶路的人，捡了一块石头，在路上磨了起来。同伴问他为何不赶路了，而去磨一块石头。那人说，没有什么目的，就是想把它磨平。众生在轮回中的很多事情，就像这样，没有什么意义的。

还有一个人，看到一个芒果沾上了污秽，他于是去捡了起来，清洗干净。旁边人问他清洗后做什么，他说还是要扔掉。既然最终都是要放弃的事情，现在又何必费力去做呢?

学习以上的这些教言，并且深入思维，思维后再数数串习，就能辨别清楚，是留在俗世过懈怠的日子好，还是去到静处精进修行好；是找出各种理由一拖再拖好，还是当机立断，现在就动身好。只要是有头脑的人，真正是在为自己将来的利益考虑的话，就肯定能找到让自己心服口服的答案。

丁三、明随念如是无常之胜利

本品开始时，圣天菩萨用“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼”，宣说了诸行无常死

之自性，接着又用广说作了深入的引导，接下来圣天菩萨将要开示的是随念死无常的殊胜利益，来鼓励大家积极修习这些殊胜的无常教言。

设问：虽然前去静处修行是最好的选择，但是对“我”和“我所”有贪著的人，还是不敢这样去做。

答：

若谁有此念，思我定当死，
彼已舍贪故，于死更何畏。

颂文直解

如是依于上面的种种方便，若思维我必定会死，在有此随念无常的相续中，不久将会舍弃对“我”和“我所”的贪著，也就舍弃掉了对生命的贪著。那时他对死主将毫无畏惧，必将进入到解脱涅槃当中。

释义

有人想，自己的贪欲执著很强，还是很难放弃家人，因此不敢前去寂静地方修行。

但是只要按照正理如实地思考，在心中有了随念死无常，并串习成熟后，就可以对治这些贪欲执著。真正修好随念死无常的人，他心中最强的念头是，我是必定要死的，并且我会马上死。一个人如果连自己的命马上都要没有了，他会非常着急，他怎么可能还会去对自己的身体，对那些财富、名誉、亲友，产生

贪欲执著呢？这样，虽然他的“我所”执和“我”执还没有彻底断根，但是他对“我”和“我所”的贪著会越来越少，因此对生命的贪著，也就越来越淡薄，直到彻底断除。这样，死主的第一大威胁——“对今世割舍不下而产生的忧苦”，对他就不会产生作用。

死主的第二大威胁是“对失去自我的恐惧”。一个减少、甚至是消除了对“我”贪著的人，在将死的时候，就根本不会产生要失去自我的恐惧。

死主的第三大威胁是“死后将堕入三恶道受苦”。一个串习念死无常的人，必然是一个精进修行的人。因为他完全知道世间全都在无常迁变，全都在轮回之中，没有任何可以依靠的地方，唯一能依靠的，那就是具有出世功德的佛法僧三宝。因此他会比没有修习念死无常的人，更加坚定地归依三宝，更加坚定地闻思修行，更加坚定地求生西方极乐净土等等。因为他对三宝生起了信心，就能得到三宝的加持，得到阿弥陀佛的加持，这样即使他还没有产生证悟的殊胜功德，但是他的心里会非常踏实，对后世会非常有把握，完全消除了死后堕入三恶道的恐惧等。

《增壹阿含经》中，导师佛陀教授了念死无常的殊胜利益：“便得具足，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，获沙门果，自

致涅槃。是故，诸比丘，常当思维，不离死念，便当获此诸善功德。如是，诸比丘，当作是学。”

那么大家想想，像这样一个连死主都不怕，能产生各种殊胜功德的修行者，就更不会害怕放下世间的财产、离开亲友，前去深山静处精进修行了。

《四百论广释》中说：有个人手上戴着戒指，每次用餐，他都要用这枚戒指来检测食物中是否有毒。同样，有智慧的人也要保持串习无常正念，来对治掉常有的颠倒执著。

懈怠放逸、拖延闻思修行的最大原因，就是没有随念死无常；精进闻思修行的最大动力，就是来自于随念死无常。随念死无常是否成功，是决定接下来几品能否修行成功的关键，对此大家一定要引起高度的重视。

第一品小结

“破常执品”的无常法义到这里学完了。圣天菩萨对打破我们的常有执著，进行了善巧的引导。大家要知道，只有放下对万法胜义和世俗自性的妄执，才能究竟成佛。那么本论后八品的方便生瑜伽，就是这种妄执的无上正对治。为了能顺利、有效地修习方便生瑜伽，大家就先要把方便瑜伽思维好、串习好，尤

其是要把这第一品“破常执品”思维好、串习好，因为这对于闻思修行佛法来说，是至关重要的基础。

在本品中，圣天菩萨首先用“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼”这一颂，颠覆了凡夫执寿命为恒常的邪执；然后用无常四际，善巧而详尽地传授了无常瑜伽；最后用“若谁有此念，思我定当死，彼已舍贪故，于死更何畏”这一颂，引导大家明了这样的无常瑜伽，具有完全能断除对死主怖畏的殊胜利益。

在学修无常法门时，如果能进一步明了颠倒常执的严重后果，就可以极大地促进对修习无常瑜伽的信心。下面就对此严重后果来做一些介绍。

常执的严重后果

甲曹杰大师在对本论的注释中说:“如上所述，三世间众生受死主控制而决定当死，且死无定期，当于此义数数思维。因若能对此于自心练习成熟，则诸上上道无功用而能生起，否则，如善知识博朵瓦尊者所云:‘心中若未生起死无常，则生证德之道堵塞不通’。故于粗无常及细无常二者，当恒常修习。”

一个修行者证悟功德的道路如果堵塞不通的话，那么他即使花再多的时间，也不可能产生修行的功德。很多人修行不得力的时候，怀疑是不是魔来干扰了，

其实首先应该要检查一下自己的见解，如果有颠倒的常执，那么就是这种邪执，才导致修行没有起色，因此要好好地闻思、串习本品这样的关于无常的殊胜瑜伽。

那么颠倒常执为什么会使证德之道堵塞不通呢？全知麦彭仁波切在《前行念诵仪轨·解脱明道》中作了明确的回答。全知麦彭仁波切先引导了无常真相："诸行无常变灭如闪电，念想器情何者亦坏灭，决定当死不定何时死"，然后就一针见血地指出这种颠倒常执的严重后果，即"然为执常之心所欺诳，我等浑然住于放逸中"。可见正是因为常执而放逸，使得一切证悟功德的道路都被彻底截断了，所以全知老人家接下来以慈悲心引导弟子来祈祷三宝的加持，修好无常修法："三宝总集上师悲愍视，能念无常死亡求加持。"

那么颠倒常执引起的放逸，具体有什么样的严重后果，也就是说，证德之路是如何被一点点堵塞的呢？根据宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中所作的开示，有下面这些过患。

在实现暇满人身价值时，有四种颠倒。其中将无常的万法执著为常，即是第一损害之门。常倒执著有粗细两种，其中粗的是将死无常执著为不死，这就打开了损害的大门。而且，虽然也知道最终肯定要死，

但是每天之中，甚至是到了临终的时候，心里都想着“今天我不会死，今天我仍然不会死”，直到死时他都执著自己不死。如果被这样的心障蔽，而不进行对治的话，那么就会认为自己能一直活下去。只要有这样的心，他就会想“这个也需要，那个也需要”，只会去考虑今生离苦得乐的办法，不会考虑后世、解脱、一切智等的重要问题，所以就不会想到要去修法。即使偶尔进行闻思修行等等，也只会为了今世的利益，这使得不管行持什么善业，力量都很微弱。而且，因为夹杂了自性罪和佛制罪等，因此这些善行很少有不混杂恶趣之因。即使能够为了后世而修行，也难以阻止“日后再去修吧”这种拖延懈怠。于是以睡觉、昏沉、闲聊、吃吃喝喝而度日，因此不能精进地作如理修行。如果被此身、此命能长住的愿望所诱惑，就会对利养、恭敬等生起猛厉的贪心。而且，如果有人对你贪执的利养、恭敬等作障碍，或者你害怕有人会对此作障碍，那你就会生起猛厉的嗔心。不了知这些过患，则又生起了愚痴。由贪图利养等的缘故，引起猛厉我慢、嫉妒等的根本烦恼和随烦恼，就像瀑流一样相续不断。再者，由于希求身、命长住的常执，每天都在增长，因此力量会很大，能引生出恶趣的猛厉大苦、身语意所造的十不善业、无间罪、近无间罪、毁谤正法等的

不善业。又以此常执，能使人逐渐放弃用来对治这些恶行的甘露一般的正法善说，由此斩断了增上生及决定胜的命根。在今生被死主摧坏后，就将被恶业牵引到痛苦粗猛、炽热燃烧、不可爱乐的恶趣险处。所以哪里还有比常执更为愚蠢的呢?

这以上是宗大师殊胜开示的大致内容。大家要知道，已经学佛的人，世间目标应该越来越减少，修行的目标应该越来越增加。但是常执使人麻痹，使人难以断除对世间欲乐的追求，虽然对于世间人来说，这些世间目标来不及做，也做不完，但是还是在不断增加，这样就很有可能变成利用佛法来追求世间目标。比如口里虽然在念诵殊胜无比的《普贤行愿品》作回向，但心里却在希望以闻思修的功德，能让身体健康、寿命增长、获得名闻利养等等，想去获得这些被老病衰等苦所控制的世间福报。

因为常执，人们会觉得明日复明日，明日何其多，因此会懈怠散乱、拖延修行。这样闻思修行这辆车就会开开停停，几年都开不了几公里，白白浪费了暇满人身，失去了往生极乐世界等即身解脱的机会，后世堕入到三恶道中，长劫受苦。那时要再后悔，要脱离三恶趣，就很难再有这么好的条件了。而如果把常执破了，对生、高、聚、合这些恒常执著放下了，闻思

修行的这辆车就会像加满了油一样，一直不停地在解脱道上奔驰下去，这样各种各样的闻思修行功德都能顺利产生出来。所以修念死无常就像是出现在广大佛弟子修行路上的一座独木桥，如果不走过这座独木桥，那么修行的路就走不下去；如果走过了这座独木桥，那么后面将是一马平川的阳关道了，那时闻思修行功德将会迅速地上升。

大恩上师圣者法王如意宝说："认认真真地思维这些真理：此身也决定死亡、死无定期、死时除正法外一切都无利益。真正明白了这些道理后，会下定决心并迅速精进修行善法。"对于圣者的这些金玉良言，大家一定要铭记在心、信受奉行。

四个学修方法

为了能使大家更好地思维、串习圣天菩萨这些善巧的引导，这里我针对这段时间大家在学修过程中出现的一些问题，结合第一品的偈颂，来讲讲四个方面的学修方法。

第一、消文要深入、真切

我发现有些道友在学习时，消文还不够深入和真切，导致还不能完全领会圣天菩萨的本意。

比如说"常倒"这个词，很多人没有把"倒"理

解到位，导致口里说着“常倒”，心里却还习惯性地把“常”当作是正确的，这样对获得法义的加持就造成了严重的障碍。其实看到这个“倒”，就要理解到像是一个人在头朝下、脚朝上在看东西一样，他所看到的所有东西都完全颠倒了，如果对此没有体会，大家可以去靠着墙，倒过来试一试，这样对“倒”这个词的理解才能到位。这样将词和它的原意一一对应了之后，就知道了这个词的深度，也会发现自己常执的错误程度。这样当认为自己还不会死，自己的青春、健康、财富等等还会继续保持的时候，就能知道自己是在以颠倒黑白的方式看问题了。

再比如说，还有人认为“生”和“存活”是和死完全相反的阶段，因此有些人生日到了的时候，还想着要高高兴兴地去庆祝生日。其实这说明对“为死故而生，随他行本性”理解得不够透彻，“生”和“存活”的吉祥含义，是第六意识作意出来的倒世俗，是完全错误的。凡夫总觉得“生”和“存活”带来了生机和活力，能够将死的哀伤和绝望隔离得远远的，但是它们不但没有隔离开，恰恰是它们带来了死。因为凡夫所谓的活，就是被老、病、衰等苦控制，并一步步带到死这个不吉祥的目的地的过程，所以它就是死的前奏，是死的准备阶段，没有别的价值。因此到了生日，

就应该提醒自己，正是常倒等的执著，才使自己不断在轮回中投生，因此生日那天要串习无常修法，才是有意义的事。

第二、学修要结合自相续

大家知道，一切经论法宝的圣言，都是让众生进行修行的教授。既然是关于修行的教授，学习时就必须要结合自相续，这样才能真正理解这些教授，运用这些教授。这就需要善于反思，善于发现自己的问题。

经论中要么是从反面来指出、断除凡夫的缺点，要么是从正面来传授正见，因此，反思也同样要从正反两方面进行。

（一）反思自己的缺点。当经论中指出凡夫缺点的时候，就要反思这类缺点在自己身上是否也存在？是以什么样的方式存在的？并且是什么原因造成的？比如这一品的品名是“破常执品”，那就首先要反思自己心中有哪些常执？自己把它们执著为常有的理由是什么？本论的偈颂，是圣天菩萨根据众生的未知、邪知和疑惑来展开的，这从偈颂之前的设问可以明显看出来。根据设问，就应该反问自己的内心，是否也存在着这些问题？为什么会产生这些问题？这样就为学习偈颂做了准备。在学习偈颂时，也要结合自相续进行反思。

比如在学习“只顾未来利，不顾生命尽，谁说自卖身，称汝为智者”时，就要反思自己对今世未来的计划是什么？为什么有那样的计划？自己有没有认识到生命正在耗尽？为什么没有考虑到？自己是否正在自卖自己的人身？自己是否承认这是愚痴的事情？为什么自己会做这样愚痴的事情？又比如在学习“何故自为质，造作诸恶业，汝定如智者，对我已离染”的时候，反思自己有没有在造恶业？是否认识到了这是在将自己作为后世异熟痛苦的抵押品？这样是否是一种鲁莽的做法？自己原先为什么没有考虑到后世的安危，而放纵了自己的身口意三门？

（二）检验自己的见解。当经论在作正面传授的时候，要先来检验自己的心中，对相关的内容持有什么样的见解，以及为什么有那样的见解，这样才能更有针对性地接受教导。比如学修“为死故而生，随他行本性，现见是为死，非是为存活”此颂，就要结合讲记，来反思自己认为生的目的是什么，是为了成家立业、为了享受生活的美好等等的存活，还是为了最终难以逃避的死？自己那样想的理由是什么？另外，存活的世俗本性是什么？是及时行乐、创造美好的未来等等吉祥的过程呢？还是在老苦、病苦的驱赶下，奔向死的不吉祥过程？还有，现见到的各种现象，是在

增上众生的健康、长寿等现世的安乐，还是在为死做准备工作?

所以这些偈颂，都是不可思议的大智慧，非常有力量，非常有加持，足可以让我们走向解脱道精进闻思修。现在大家学的法，说多确实不多，相比于精通经律论三藏的三藏法师，学得当然很少，佛陀宣说的初转法轮、二转法轮、三转法轮的教典很多都没有学过。但是说少也已经不少，一年到头每个星期都不间断地在学一些、看一些、念一些咒等等。如果没有将佛法和自相续结合，心里就会不踏实，而如果和自相续结合了，效果就会非常好。而且这样在内心中还会真正认识到，无量无边的佛菩萨度化众生唯一的方法，就是广转法轮，让众生闻思修佛法，并且会感觉到上师和佛菩萨真正是导师，加持非常大，恩德也非常大。

第三、学修时要如理观察

佛法的智慧，都是对万法进行如理观察的必然结果。而凡夫的愚痴，都是未对万法进行如理观察的结果。因此学习时，要抓住如理观察这个核心。

如理观察，要抓住三个要点：观察的内容、观察的视野、观察的方法。

（一）观察的内容

观察的内容必须要确定，并且在思维和研讨中不

轻易变换，否则就会像猴子掰玉米那样，忙碌半天，而仍然一事无成。

（二）观察的视野

如果观察的视野越开阔，那么看到的现象就越接近事实，得出的结论就越正确。比如，如果能用宿命通，或者借助比量推理观察到前世，那么就可以消除常见和断见。又比如，如果能观察到横遍十方的无数众生，在轮回中互相之间结成过亲友和怨敌，那么对众生的平等舍心就自然能够生起。

在世俗谛中，世间是竖穷三际、横遍十方的，因此对世间事物的观察，也应该放在这样的大背景下，才符合世俗真相。凡夫的视野狭小，通常只看到眼前的这段非常短暂的时间，并且想当然地认为，眼前的状态，是会一直延伸，不会改变的，虽然他一直见到的，都是无常迁变，也隐隐地知道，自己不可能万寿无疆，但是这种无常的智慧，几乎没有在他心里产生过作用。这就是一般凡夫常执的表现。

如果将轮回比喻成一条长河，众生比喻成河水，那么河水是不会停留的，是注定不断流下去的，后面的河道，是不可能和当前是一样的。但是有常执的众生，会产生一种错觉，会觉得眼前的会延续到永远，这相当于把某一段流经的河道，当作了全部的河道一

样，这种错误，是非常明显的。比如，现在自己还“活着”，就想当然地认为自己会一直活下去，虽然他也知道人总归是要死的，也看到周围的人在不断地死去，但是这种理智很少发挥作用，很少能让他把自己和死联系在一起。即使已经是风烛残年的老年人、已经是奄奄一息的垂危病人，也还是想当然地认为，眼前这种日子虽然不理想，但还是会继续下去的。这就是非常主观、愚蠢地将眼前的感受执为常有的颠倒常执。

因为凡夫想当然地认为现在的状态会延续，所以就没有后顾之忧，觉得自己很安全，因此就会去追求各种欲乐，浪费难得的人身。这样当死真的来临，眼前的状态无法再持续下去的时候，他就会充满惊恐，并且手忙脚乱，但这时已经来不及了，只好随业风漂泊去了。

我们再来看这两句：“为死故而生，随他行本性”。很多人只看当前，认为死主只在今世的最后时刻出现，现在还没有出现，所以死主就被忽视了。但是如果眼光放远，预见到此生的死，那么偈颂的意思就比较明显地呈现在心里了。如果眼光再放远，以整个轮回为背景来看，那么更加可以见到在人道中，众生“存活”的时间非常短暂，才刚出生为人，很快就被老、苦、衰等驱向死亡，结束了一期生命；与此相反的是，在

地狱之中，众生的寿命就非常长，地狱众生的出生，就是为了漫长时间的受苦，而不仅仅是为了死。

如果从无量众生的角度，看到所有众生在人道中都是“为死故而生”，那么这种规律就可以更加明显地见到了。所以可以很明显地看到“为死故而生，随他行本性”的现象。

再来看“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼”。如果也从纵向的时间和横向的无量众生上看，那么死主作为三世主的地位，和无教者的特点，就更显得一清二楚。这样安然而睡的愚蠢也就更加明显。

（三）观察的方法

观察的方法，总的来说，就是观察缘起。缘起是一切有为法最根本的规律，抓住这个规律，就能找到有为法的真相。

具体来说，在学习的时候，法义中提到的每个要点、每个名相，都要对它们的前因后果去深入地作一番思维，这样就能对它们有全面、正确的认识，也能对它们所表达的完整法义，有全面、正确的认识。

我们还是拿“为死故而生，随他行本性，现见是为死，非是为存活”这一颂来举例说明。在这一颂里，就要对生、死、随他行这三点的前因后果理解出来。

先来看“为死故而生”。生是死的前提条件，有生才有死，而死是生的最终结果，无论经过怎样的“存活”过程，最终无一例外都是死。从观察这两者之间的关系，就可以发现“生”的使命，就是最终赴死。再来看“随他行本性”，老、病、衰等苦会产生什么作用呢？它们的作用，就是使人的生命力减弱，这样死亡就更加接近了，所以说“存活”本性，就是随他行。

又比如“老病可治故，汝无畏死者，后罚无可治，汝极应畏死。”这里要对老、病，以及畏死的前因后果理解出来，要分析老和病为什么可治，死为什么就不可治。老和病是死的过渡，是一种过程，是死的前提。轮回杂染的业，先感得的是老、病的果报，这是可以治的，死是老、病的最后结果，这是绝对不可避免的。

在学法的时候，就要这样对自己的心做思想工作，要和它商量，让它明白、让它接受、让它相信、让它如理思维。这样思维之后，不管是自己将死，还是家人的死，都能够坦然接受，并且会提前做好积资净障的准备。

经过将法义和自相续紧密结合，以及抓住了如理观察的要点，学法者自己就能得出符合法义的正确结论，这样自己会被法义折服，法义也就会深深地印在了自己的心里。有了这样的定解之后，修行就会主动、

积极地进行。

第四、座上与座下都要精进

无常教言的窍诀已经得到了之后，接下来就要珍惜这些教言，认真地去思维和串习。可以分座上和座下两种方式。《增壹阿含经》中导师佛陀教导了座上修行的方法："若有比丘，正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，专精念死。"这几句话非常关键，每一个字都很重要，不折不扣地按照佛陀这样的教导去思维和串习，能很快生起相应的功德。

如果"系念在前"还比较困难，那么可以在座上一遍遍地研读讲记、静心思维，在有心得之后，放下法本，进行系念、串习。在对法义逐步熟悉之后，就应该达到不看讲记，就能通过忆念偈颂，而回忆起讲记中所说的要义。这样的思维和串习，能获得很深的体会。

座下指平时可以利用的空闲时间。这时主要是根据座上的体会，结合座下当时的环境进行思维和串习。比如见到亲友，应忆念起"若时不随顺，则都无所爱，尔时起贪爱，唯同于贸易。"知道凡夫之间，能够彼此维系关系的根本原因，就是各自都为了获得对方的随顺，因此每次见到亲友，都要减少对亲友的贪执，而增上佛菩萨那样无条件的慈爱。

凡夫容易忘失正念，因此在座下的时候，要有意地创造念死无常的环境。印光大师他老人家就给我们做了个示范，他老人家佛堂里，就写了一个非常大的“死”字，挂在墙上，以此来帮助提起正念。高僧大德的这些好方法大家应该效仿。大家可以在墙上挂上一个“死”字，也可以找一些有关死的图片，比如，人死亡的样子，以及殡仪馆、火化炉等的图片，挂在佛堂的墙上、放在桌子上，或者设置成电脑和手机的壁纸，还可以提前把骨灰盒买好，放在床头。趁现在还“活着”，应主动去殡仪馆看看，预先了解一下，今后自己的身体是如何被处理的，也感受一下人们生离死别的悲痛。大家还应该多和家人、道友谈谈死的话题，比如一旦检查出自己患有癌症，该怎么办？如果检查出的癌症已经到了晚期，又该怎么办？如果突然遭遇交通事故，自己半身不遂偏瘫了，那怎么办？如果现在到了临终时刻，如何处理自己的房子、存款等的财产？死后的骨灰如何处理，是葬在墓地，还是洒到山上、河里？经常讨论这类话题，就能增长念死无常的气氛，有助于提起念死无常的正见。以前很多声闻缘觉种姓的修行者，就经常去尸陀林观察生死轮回的因因果果，在那里能够没有任何障碍地看到生死轮回的面目，所以能看破放下，一心修解脱道。

随念死无常是初学者最重要的修法，本品的窍诀式引导也是随念死无常无比殊胜的方便，如果本品的法义修行到位了，那么后面断除乐、净、我颠倒执著的修法自然就能成就；如果对本品的法义只是泛泛地闻思一下，没有产生充足的修行动力，那么接下来的学习也不会有多少收获。

这以上是以第一品为例，将学习的方法作了一个介绍。接下来的学习，大家也应该按照这样的方法进行。

破乐执品 第二

丙二、断乐倒方便之瑜伽分二：一、于所依暇满身离损坏边之理；二、于所依暇满身离耽著边之理。

“所依”，是说暇满身是积资净障、闻思修佛法所依靠之处。

“边”，就像道路的边缘，再往外走一步就要掉到悬崖里去了，就是极端的意思。

“损坏边”，是指像具有戒禁取见的外道所作的无意义苦行那样，故意折磨、损坏身体，这是一种边。

“耽著边”，是指世间人认为身体是乐的来源，所以坚执不舍，这就又会产生很多苦苦等苦报，堕到另一个边上去了。

“离”，是指内心里应该远离这两种边，对有漏身体既不损坏，也不耽著。因为暇满人身能造善业，是凡夫进行闻思修行的最好工具，所以不应该像外道那样去损坏，但同时，人身又在源源不断地产生着苦，因此不能希望通过它来获得世间的安乐。所以，既要好好地利用身体，来闻思修行，又要认识到身体是苦的本质，放下从身体中求安乐的念头，这就是内道对身体的中道之见。

本品只有开头第一个偈颂，是来对治于所依暇满身的损坏边，而其余 24 个偈颂，是来对治于所依暇满身的耽著边。这是因为一般世间人的毛病是对身体非常耽著、爱重，这会严重地影响闻思修行，导致浪费暇满人身，甚至堕入恶趣，所以需要断除很多的耽著习气。

丁一、于所依暇满身离损坏边之理

虽见身如怨，然应保护身，
具戒久存活，能作大福德。

颂文直解

如是由无常性的缘故，身体成为苦的来源、易受伤害、难以照顾，因为这三个原因，所以诸圣者将身体视为怨敌。尽管如此，对身体仍应保护，不应使其遭受损害。因为若具足净戒，且久存活，则以此身体能作大福德。另外，由上述无常话语，令心生厌离，认为身体无常，所以没有实义，那又有什么作用？从而引起自杀等无意义事。为了断除此类无意义事，所以开示“虽见身如怨”等。在月称菩萨的广释中做了如上两种解释。

释义

世间人们特别爱惜自己的身体，希望一直能保持青春、健康，不能被人碰撞或者侮辱。但是身体恰恰

是自己的怨敌。怨敌是什么样的?怨敌就是对你有着怨恨，专门和你作对，处处找你麻烦，不断给你带来障碍、痛苦的敌人。下面所说的三个理由，就决定了身体其实就是这么一个怨敌。

第一、身体是苦的来源。身体是由地水火风四大聚合而成的，而诸行无常的规律，决定了四大一直处在相生和相克的过程之中，没有一刻的停止。四大之间的相生，形成了有漏的身体，但是四大之间的相克，导致有的处于优势，有的处于劣势，这样就会出现四大不调所引起的404种病苦，以及老苦等等。《最胜王经》中说:

“地水火风共成身，随彼因缘招异果，
同在一处相违害，如四毒蛇居一箧。
于此四种毒蛇中，地水二蛇多沉下，
风火二蛇性轻举，由此乖违众病生。”

所以身体的结构，决定了身体就是苦的来源。因此越珍惜身体，越希望保持身体不衰败，失望就越大，反而增加了心里的忧伤。

第二、身体易受伤害。因为身体是四大形成的血肉之躯，它远没有石头、水泥来得坚硬，非常娇贵、脆弱。任何外来的伤害，比如刀、枪、流感、地震、火灾等等，都会导致身体受伤。人从一米高的地方摔

下来，就会造成骨折或者脑震荡。即使是看起来非常小的一只蚊子，也可以把人叮起一个大包，严重的时候甚至还会因为蚊子传播的病毒而染病，甚至死亡。如果触及到遍于全身的末摩，也就是死穴，那就会直接导致丧失性命。一个小小的钉锤，不小心敲到头上，就会致残甚至死亡。所以不像佛菩萨的金刚身，不像极乐世界众生的光明身，凡夫由业报所感得的有漏身体，是非常容易受到伤害的。

第三、身体难以照顾。身体被照顾得越好，反而会越娇贵，造成体质下降，就会越承受不住内的四大不调与外来的伤害。

所以，从这三个角度来看，身体就完完全全是每个人的怨敌。而且，身体比外面的怨敌还要危险。首先因为身体有欺骗性，它被凡夫执为我所，被当作安乐的来源，所以世间人把身体当作亲爹、亲娘一样去恭敬、爱护、珍惜、贪恋，但其实它不断在损害自己，世间人这是在认贼作父。其次，外面的怨敌不可能一直损害你，而身体却一直在产生着苦，生的苦、老的苦、病的苦、死的苦等等，这种苦没有一天能够摆脱掉。

在学这个偈颂之前，从小到现在，大家有没有认识到身体是怨敌这一点？有没有想到过正是这个大家

百般保养、爱护的身体，才使得大家在娑婆世界如此的痛苦不堪？所以要改变认为身体是乐的来源的错误见解，用平常的话来说，就是要转变观念，要看清楚身体从头到脚，里里外外都是苦，这样才认识到了身体的自性就是一个苦器，这样才不会再被身体欺骗，才能为今后正确地修行打下基础。

既然身体是苦的来源，那么是否应该像外道那样去修苦行呢？外道认为让身体吃苦，就可以消除恶业，因此他们有五花八门的修无意义苦行的方法，比如躺在荆棘上、用火烧身、从悬崖上跳落、常年用一只脚站立等等。但是这些都是戒禁取见的见烦恼造成的，完全走向损坏边了，对修行一点帮助都没有。大家想一想，如果外道的这些无意义苦行能够得道，那么一切旁生，乃至所有恶趣众生都在受苦，就都应该得道了。

一方面身体是苦的来源，另一方面对身体作损坏又没有好处，那么到底应该如何来对待这个身体呢？大家要看到人的身体有一个很大的特点，就是能够造业。没有对善有善报、恶有恶报这样的因果缘起规律产生出正见的人呢，他们在用身体造种种的恶业，那么凡夫具有正见之后，就能够用身体来造善业，甚至能积累福慧两种资粮的大福德之业。所以圣天菩萨告

诉我们“然应保护身，具戒久存活，能作大福德”，这就是我们真正应该对待身体的方法，也就是保护身体不让受伤，并利用身体来闻思修行，积累戒定慧功德。

积累大福德的前提是具戒，就是受持五戒、八关斋戒、沙弥戒、比丘戒等等的戒律。身体作为怨敌，处处在损害自己，但如果在受持戒律、闻思修行之后，它就有了另外一种能力，也就是能够成为很好的修行工具，能够增长福慧两种资粮。作为修行人，在证悟之前，多活一天，虽然会多受一天身体带来的苦，但是同时，可以利用身体来作十法行，以此积资净障，增长戒定慧功德。尤其在末法时代，持戒的功德更加明显，哪怕受一条戒，功德也是不可思议的。如果在持戒的基础上来积累功德，那么这些功德也会因为持戒而更加地殊胜。这样多活十天，就增加了十天的功德；多活一百天，就增加了一百天的功德，活的时间越长，产生的戒定慧功德就越多，就越能带来后世的安乐，以及解脱、成佛的种种殊胜利益。大家现在都在守戒律，又在闻思修行，行善积德，寿命当然是越长越好。

世间凡夫希望从身体中去追求快乐，如果这种想法不改变，那么修行的路线就已经走错了，这样后八品的方便生瑜伽是修不起来的，即使修大般若、禅宗

等高深的法，他也都不可能相应，不会有收获。有智慧的人，看清了身体是苦的来源，所以放下了追求快乐的颠倒妄念，但是利用身体能造业的特点，将其用到积资净障、闻思修行上去，这样就能与正法相应，就能出离三界、究竟成佛，反而能获得真正的快乐。

月称菩萨的《四百论广释》中说了这样一个公案：强盗本来是商人们应该远离的，但是商主的儿子为了免受地痞等的侵害，需要寻求强盗的保护。因此他会和强盗结拜为兄弟，甚至在强盗入狱之后，也会去狱中照顾。同样，作为苦器的身体，本来就是有漏业的业报身，是应该远离的，所以不应耽著，但是身体又有能造善业的作用，所以也不能损坏，应该在维持基本的吃穿需求的情况下，好好利用身体来积累福慧资粮，产生出增上生和解脱的种种功德，这是最最合理的做法。

丁二、于所依暇满身离耽著边之理分二：一、总思有漏皆苦之自性；二、别思有漏苦之三相。

戊一、总思有漏皆苦之自性分三：一、略明身为苦源；二、广说其性；三、思惟因果缘三法而摄义。

己一、略明身为苦源分二：一、明身为苦性；二、明身非乐性。

“明”，就是说明，并让大家明了。

庚一、明身为苦性

设问：既然这个身体应该被保护，那么应该想方设法好好地保养它、爱护它，给它好吃的、好穿的。

答：

人苦从身生，安乐由他起，
身是众苦器，汝何重此身。

颂文直解

虽然如是于身断除了损坏边，但也不应太过耽著。为什么呢？因为人们所有饥渴等痛苦，都从这个身体中产生，而所有安乐，都来自于饮食等的外缘。所以身体是装满了众苦的容器。既然如此，你为什么还那么爱重身体呢？因此，应当思维身为苦的来源，而断除对它的耽著。

释义

人苦从身生，安乐由他起，

人的身体中无论多小的痛苦，比如饥饿、口渴，都是因为这个身体，而不是其他原因产生的。而人身中无论多小的安乐，都是从外境，而不是从这个身体而产生的。

身是众苦器

那么怎么理解“身是众苦器”这句话呢?就是说，身体本来就是一个装满了各种苦的容器，世间有所谓

的“百宝箱”的说法，那么身体其实就是一个“百苦箱”。身体里面的苦，应有尽有，比如从性质上分就有三苦，在人道中就有八苦，细分的更加有一百一十种苦之多。所以说身体就像黄连一样，一直在源源不断地产生着苦。这根本不像极乐世界的光明身，极乐世界的光明身全都是无漏的安乐。不学佛法的话，人确实是很麻木的。大家想想：生的苦，是依靠什么而产生的？老的苦、病的苦、死的苦，都是依靠什么而产生的？这些是人间最大的苦，都是依靠这个作为众苦器的身体而产生的。所以，一定要相信、一定要接受、一定要这样想，不能贪爱它、爱护它、保养它、耽著它。把这个众苦器，反而当成乐的来源，是完全颠倒了。

汝何重此身

因此就自然得出了结论：你为什么还那么看重这个身体呢？天天都是为了这个身体的吃、穿、住在忙碌，而且所作所行大多数是恶业。所以一个相信因果、有理智的人，就不应该再看重、爱护这个身体。前面说过，这个肉身如同怨敌一样，对怨敌你会看重吗？爱护吗？为什么对于这个和怨敌一样带来痛苦的身体，你会看重它、贪爱它、看护它、养护它呢？这是根本没有道理的。因为世间人的颠倒很严重，所以圣

天菩萨也就很不客气，直接地问大家："汝何重此身"。

所以这个偈颂的加持力很大。大家平时应该不断地提醒自己：身体就是自己的冤家对头，不应该再幻想能从身体中获得快乐；同时为了积资净障而去利用它，所以应该合理地照顾身体。这才是对待身体的正确态度。

《四百论广释》中有这样一个公案：有一男子驾着马车，进入到一片森林，他遇到了一个食肉罗刹女幻化出来的美女。美女没有马车，于是男子让她坐上了自己的车。很快，他面前出现了一个长相丑陋的食肉罗刹女，男子赶紧用利剑将她劈为两半。罗刹女不但没被劈死，反而还变成了两个。于是他赶紧又将这两个都劈为两半，这下罗刹女又变成了四个。就这样，男子越砍，罗刹女反而越多。这时，从上空传来了一位天神的声音：你应该将坐在你车上的那位女人杀掉，这样所有的食肉罗刹女就都会被杀死了。他按计行事，果然罗刹女都消失了。

这个幻化出来的美女，就像是世间人有漏的业报身体。美女是假相，她的实质是食肉罗刹女，这就像身体的乐是假相，实质是苦器。那位男子被假的美女迷住，没有看到真的罗刹女，这就像世间人只耽著于身上虚幻的乐，而忽略了身上真实的苦。这些丑陋的

罗刹女，不但杀不死，而且会不断地增长，比喻身体中的老病等苦，无法克服，并且随着年龄的增加，还会越来越多。杀死了美女，丑陋的罗刹女立刻就消失了，说明只要看破身体中虚妄的乐，并且截断结蕴相续，就能消除由身体带来的无量痛苦。

那么，按第一品所讲的无常，和这里所讲的身体的痛苦，来如理地思维，就能消除对身体的所有贪执。所以应该精进努力获得证悟，使将来不再继续轮转，这样当业报有漏身没有了的时候，痛苦自然也就消失了。

接下来的四颂中，圣天菩萨遣除了身是乐性的错误见解，进一步说明了身是苦器的本质。

庚二、明身非乐性

凡夫的有漏身体中是没有乐的，想要从身体中找到快乐，就像希望从黄连中炼出糖来、从牛粪中找出黄金来一样，这都是不可能的。

这一科的四颂，层层递进地揭示了身非乐性的真相。第一颂承接了前一颂的“安乐由他起”，说明身体中乐少苦多；第二颂进一步说明，即使是这非常稀少的安乐，也很难获得；第三颂说明应面对实际，畏惧肉体身上的痛苦；第四颂说明身体的享乐反而助长了痛苦。

下面首先引导大家认识到身体中苦多乐少的真相。

凡夫因为颠倒的习气特别重，把苦当成乐，认为身体里充满了快乐的因素，所以一下子接受不了甚深佛法的意义，因此还会有下面这样的提问。

设问：即使因为有了这个身体，才产生了痛苦，人们依然能够找到补救的方法。种种美好的东西，比如美食、衣服、家具、住宅、汽车等，不但能减轻身体的痛苦，它们也是能产生巨大快乐的因素。所以痛苦稀少、快乐众多的缘故，不应该对于痛苦一向恐惧。

答：

若人所生乐，不能大于苦，
如是极大苦，宁犹思惟小。

颂文直解

如果善加观察，因为乐是依靠外缘而得到的，而苦是身体本具的，所以人们得到的乐非常小，而苦却非常大。那么对于生老病死等这些身体自性具有的，同时又是极大、难忍的痛苦，难道还应想成很小吗？

释义

身上的苦，既强烈，数量又多，但是相比之下，快乐的程度却很轻，数量又很少。这是世间共称的。比如下面这个例子，就很说明问题。从前有个叫天授的人，舒舒服服地躺在柔软的垫子上，看着美景、听

着音乐、吃着美食，他沉浸在色声香味触五欲的享受之中。这时蜜蜂飞来叮他，他马上就生起嗔心，开始痛苦难受起来，五欲的乐趣就被忽略了。像这种让他难受的因素还很多，像苍蝇、老鼠等等，或者听到一些坏消息，都能让他马上就失去快乐。同样，人能享受的最大快乐，敌不过丧子等痛苦的十六分之一。正因为贪爱，所以痛苦给人的是刻骨铭心的感受。所以，当强烈的痛苦压过快乐时，快乐就无法持续了。如果力量很强的快乐真的存在的话，痛苦又怎么能够压服它呢？弱小的力量是无法胜过强大力量的。因此，承许身体中快乐极大、痛苦稀少，是完全错误的。

人们经常抱怨说，我对他的一百次好，他都没记得，仅仅的一次不好，他就一直记在心上了。这就是痛苦的感受比快乐要深刻得多而导致的。

总之，由于身体本来是苦，快乐只能由外部的因缘造成，但是外部快乐的因缘，又远远少于痛苦的因缘，所以应该正确地认识到，世间人们所感受到的乐，是远远小于苦的。众生实际上是沉溺在苦海中，只是妄认为身上有快乐而已。

下面进一步引导，快乐不但比痛苦少，其实还追求不到。

世人皆趋乐，乐者实难得，
故于此众生，众苦如随逐。

颂文直解

因此，世间人们都一心想要快乐，对快乐非常耽著，然而，得到了快乐的人却很少，所以对于自性即是坏灭的众生而言，身体自性的苦，必然像影子一样，随逐着众生。

释义

因为这个有漏业报身上的乐很微弱、又很稀少，苦就很容易胜过了乐。所以圣天菩萨说："世人皆趋乐，乐者实难得。"一个寻求快乐、厌离痛苦的人，必定想要逃离痛苦。但是在一个自性即是痛苦的身体上，快乐是任何人都寻求不到的。而且一个人越追求快乐，快乐就离他越远，他越会感受到苦，因为对快乐的欲望心，使他积累了很多痛苦的因素。因此，具有快乐的人非常少，所以圣天菩萨说："故于此众生，众苦如随逐。"虽然人们试图逃离痛苦，痛苦却像影子一样，紧追不舍。因为痛苦就是身体的自性，自性又怎么可能舍弃得掉呢?

《四百论广释》中说了这么一个公案：一个人被一头发狂的大象追逐，他没有铁钩，制服不了大象，于是他找到了一口井，躲到了井里面。他想这样总算

是安全了，但那头大象仍然在外面等着他。

世间的苦，就像是这头发狂的大象；这个人没有制服大象的铁钩，表示世间人没有对治苦的方便；他躲到一口井里，表示世间人得到了有漏安乐；这个人觉得安全了，表示世间人因为愚痴，而以为有漏安乐是永久的，不会再失去；但是他不可能一直躲在井里，表示世间人的有漏安乐不可能长久；大象一直在外面等候着他，表示世间的痛苦一直包围着世间人，从没有消失过。

下面引导大家认识到，在业报身中追求快乐是明显错误的。

如欲能得苦，乐岂能如欲，
汝何重稀者，多者何不畏。

颂文直解

众人的苦，能够轻而易举地如欲获得，而乐则与此相反，怎么可能随心所欲地获得呢？因此，你为什么要对于身体中极为稀少的快乐，一直耽著并爱重，而为什么对于身体中自性具有的众多苦，却不生畏惧呢？这是非常颠倒的想法，这样是根本没有办法离苦得乐的。

释义

从前面的偈颂可以知道，痛苦总是在世间人身边，即使不在身边，也可以不费力气轻易得到。然而要得到快乐，却是那么地难，因为对于一个自性即是苦的身体来说，快乐是极为稀少的，就像炎热夏天里的一股凉风那样地罕见。世间人们对于身体中恒时存在的苦并不害怕，而且为了追求那么一点快乐，总是不惜去做杀盗淫妄等等会带来痛苦的恶行。圣天菩萨为了帮助世间人去掉这种邪见和恶行，于是说了："汝何重稀者，多者何不畏。"

每个人都可以对照一下自己这辈子的经历，看看你付出的努力有多少，得到的快乐又有多少，就可以明白苦多乐少的这个事实。

快乐并不是想要就能得到的，因为快乐被别的因缘控制，所以不可能如欲获得，而人们对这个快乐却很重视。那么痛苦呢，它不需要受其他的因缘控制，完全受它自己的因缘控制，因此很容易得到，但是愚痴的人们，却并不对它畏惧。快乐因为稀少，又是人们所希求的，所以人们拼命去追求它。那么对于那么多的痛苦，又为什么不害怕呢?

月称菩萨说到：比如有人挖了一个洞，去偷国王宝库里的珍宝。但是因为宝库戒备森严，不但珍宝没得到，反而还受到了严厉的惩罚，遭受难忍之苦。

这里国王的宝库，比喻快乐并不属于自身；有人去偷宝，比喻世人想把不属于自身的快乐占为己有；挖洞比喻追求快乐非常辛苦；宝库戒备森严比喻要获得快乐非常危险，要付出很大代价；最后没得到珍宝，反而还受到严厉的惩罚，比喻世人追求快乐最后都会失败，并且会以此带来更多的痛苦。

下面进一步指出身体是痛苦的盟友，所以应该放弃。

已得安乐身，反成众苦器，
重身与重怨，二者实相同。

颂文直解

如是把苦耽著为快乐，纯粹是一种颠倒，因为似乎已经得到了安乐的身体，其自性反而成为了众苦之器。所以爱重自己的身体与爱重怨敌，这两者实际是相同的，因为它们在产生苦这一点上，毫无差别。

释义

这个业报身如果受到精心的照顾，会变得很娇气，一点点的痛苦，都难以忍受，就像一片嫩叶会被火焰灼伤一样。但是一直在劳作的人，反而能承受比较多的苦。因此，安乐越大，反而更会使得痛苦增加。正因为这样，所以圣天菩萨说：“重身与重怨，二者实相

同。”就是说，对于一个没有摆脱痛苦的人来说，他的身体和他的仇人是没有任何区别的，其中的原因，就在于它们都是导致痛苦之因。

《四百论广释》中说：在一个炎热的夏天，正午时分，一个人很舒服地躺在马车上睡觉。路过的国王看到后，觉得他很可怜，于是给了他很多帮助。后来，当这个人习惯了享受之后，即使躺在柔软的垫子上，只要有一颗芥子碰到了他，他就觉得难受，无法入睡。所以在舒适环境中长大的人也是这样的，身体越是享受五尘的外境，就越加变成苦的容器了。

所以说人的身体，越享受就越娇贵，越娇贵就越会痛苦。就像林黛玉的身体，享尽荣华富贵，却越来越虚弱，最后弱不禁风；而刘姥姥的身体，因为要下地干很多粗活，反而身子骨很硬朗。以前吃不饱的时候，人们很希望能有东西吃，现在条件改善了，可以吃饱了，很多人又因为吃得太多、太好了，担心体重超标，担心产生高血压、脂肪肝等病，不得不进行节食，被迫进行各种体育锻炼，这就是身体的这个特性造成的。这就像农夫与蛇的故事一样，身体就是那条会反咬一口的蛇，越爱重它，它反而越会给自己带来麻烦和痛苦。

所以这揭示了一个矛盾的现象，那就是人们努力

挣钱，目的是为了能使身体得到享受，但是业力形成的业报身，却又没有福报享受，享受之后就会带来疾病等各种障碍，因此，大家是否还应该把闻思修佛法放弃掉，而只去努力工作、挣钱呢?

当年我刚到学院的时候，听到法王上师讲法时说:“我很厌离这个如幻的、向四大借用来的身体。”那时我还出家不久，不明白上师为什么说讨厌这个身体，当时想：如果身体是让人讨厌的话，那应该扔掉才对啊，那又怎么能扔掉这个身体呢？但是扔也扔不掉啊。后来学到身体是苦器的时候，才明白，原来上师是为了让我们明了自己的身体是一个有漏的苦器，让我们放弃对身体的贪执。

苦器，就是佛经里经常说的“纯大苦聚”。大家只要如实按照因缘去观察这个身体，就能发现这个身体确确实实就是纯大苦聚，这是千真万确的事实。老子在《道德经》中也说:“吾有大患，为吾有身。及吾无身，吾有何患。”前面还提到过，这个身体，甚至比仇人对自己带来的危害还要大。如果大家现在对身体还抱有很大的希望，很执著，放不下的话，那就要静下来，好好思考一下了。在这个苦器里，人所想象出来的乐，怎么可能存在呢？又怎么可能得到呢？大家的这些希望，都是必定要落空的。

在《阿含经》中，导师佛陀作了很多关于厌离身体的珍贵开示。比如《杂阿含经》中说:“尔时，世尊告诸比丘：于色爱喜者，则于苦爱喜。于苦爱喜者，则于苦不得解脱、不明、不离欲。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦。爱喜苦者，则于苦不得解脱。”

导师佛陀说：贪爱、喜欢身体上的色蕴，实际上就是贪爱、喜欢着苦，这样不会解脱苦，不会明了苦，不会离开对苦的贪欲。其他的四蕴，也完全是一样的道理。

那么如何能够更有效地断除对身体的贪爱呢?《杂阿含经》中，导师佛陀就教导了用无常观的方便，来消除对身体的贪爱。

当时有一个比丘来请问世尊，如何使心得善解脱。世尊教导他说:“当观知诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切悉皆无常。正观无常已，色爱即除。色爱除已，心善解脱。如是观受、想、行、识，若过去、若未来、若现在，若内、若外、若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切悉皆无常。正观无常已，识爱即除。识爱除已，我说心善解脱。”

导师佛陀的意思是说，对于五蕴要进行里里外外、粗粗细细仔细的观察，要一直观察到它们时时刻刻在

无常迁变，这样对身体的贪爱就自然而然地消除了，心就获得了自由。心获得了自由后，就为断除我执等更深的修法做好了准备。

这位比丘在听了佛陀的教导后，接下来“独一静处，专精思维，不放逸住，乃至自知不受后有，心善解脱，成阿罗汉。”佛陀住世时的比丘，在听受了教言后，都如获至宝，认认真真地去修持。这位比丘按照佛陀的教言修持后，得到了真实的利益，证得了圣者阿罗汉的果位，这确实很殊胜，很值得随喜和羡慕啊！《涅槃经》中说：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”这种无为法中的寂灭妙乐，才是无漏的乐、真实的乐、不会变坏的乐，这种妙乐，是三界生灭法中的有漏安乐根本没法相比的。如果大家在命终时能往生到西方极乐世界，那么也能立刻感受到这种妙乐。大慈大悲的阿弥陀佛发了四十八大愿，其中第三十九愿：“设我得佛，国中天人所受快乐，不如漏尽比丘者，不取正觉。”所以真正想求得安乐，并且以最快时间求得安乐的人，不必要花很多心思去创业，不必要辛辛苦苦去上班，也不应该去贪图各种的名闻利养，而是应该踏实增上信愿行，这样没过几年，最多也就几十年之后，大家就能获得这种殊胜的妙乐了。如果以后证得了般若大空性，成就了大乘的佛果，那么那种妙

乐，则更加是不可思议的大乐了。大家只要认识到真正的安乐在哪里，然后放下对有漏业报身体的贪执，立下往生极乐世界等的志愿，再像这位比丘那样，“独一静处，专精思维，不放逸住”地修行，就一定能够成就真正的安乐。

己二、广说其性

首先，圣天菩萨进一步引导说，有漏身体的自性是苦，这种性质是不可能被改变的。

身虽久享乐，不能成乐体，
谓他胜本性，此定不应理。

难词释义

他：自性之外的因素，此处指乐。

胜：指胜伏、压制、压服。

本性：此处指身体的苦器本性。

他胜本性：本性之外的乐，胜伏了本性的苦。

颂文直解

凡夫的业报身体即使长久地享受饮食等安乐的来源，它的自体也不能以此而变成了安乐。说本性之外的乐，能够胜伏身之本性的苦，这必定是不合理的。

释义

在上一科“略明身为苦源”中，大家已经知道了

业报身的自性就是众苦之器。既然是苦器，那么即使享乐很长时间，即使尝遍了各种欲乐，也不可能改变性质，变成了乐。就像金银铜铁等金属，它们在常温下是固体，只有在高温状态下，它们才会变成液体，但是不管它们变成液体的时间有多长，只要温度一降低，它们马上就又变回去了，成了固体。这说明，即使在高温下保持多长的时间，也不能改变它们在常温下固体的性质。同样，由身外的因素所带来的乐，不管持续时间有多长，仍然改变不了身体苦的自性，就算正在感受外境带来的乐的时候，身体的自性依然是苦的。《四百论广释》中说：一只杜鹃鸟被乌鸦养大，那它会不会变成乌鸦呢？当然不会的，杜鹃鸟就是杜鹃鸟，它的性质是不会改变的。同样，再多的有漏享受，也不会使身体的自性变成乐的。

现代社会，滋生出了物质至上、金钱万能等的思想，以为只要有足够的钱，就能去掉身体的苦，就能买来快乐。所以世间上的人，就以挣钱的多少，来衡量一个人是否成功。挣钱多的，即使来路不正，也会被世人推崇。这其实就像是归依了钱一样，把钱当成了衡量一切的正量。

但是这种思想，是完全错误的，因为身体生老病死等苦的自性，是相伴终生的，而金钱带来的乐，只

是一时的。为了获得转瞬即逝的乐，而以毕生的精力谋取财富，那最后只能落得竹篮子打水一场空的结局。而且在死苦降临时，金钱就不能起到一丁点的作用。在死的那一刻，这一生的名闻利养，都将彻底化为灰烬，那时候就会明白，这些钱财、名誉、地位等等都是靠不住的，并且因为浪费了积资净障，以及修习解脱道的机会，使得在今世出离轮回的希望彻底落空了。

能衡量一切的正量，并不是有漏、无常的钱，而是智慧、慈悲和度化众生的方便力，这三者才是真正成功者的标志。所以真正聪明的人，就不会去重视金钱，而会把佛法看作无比殊胜的无上如意宝，去精进地修行解脱道。所有学佛的道友，包括出家僧人在内，也都要反思，在自己的见解中，有没有把金钱当老大的这种想法，有的话必须要遣除掉，否则这对闻思修行是一个很大的障碍。

那么有人想：虽然这个业报身体确实是苦，但也有人没有感受到苦啊，下面他们就提出了这样的疑问。

设问：即使苦存在，只要幸运的话，也不会感受到。比如，有的人从生到死，生活条件一直都很优裕，他们并没有吃过苦。因此，怎么能说他们业报身的体性是苦的呢?

答：

胜者为意苦，劣者从身生，
即由此二苦，日日坏世间。

颂文直解

如果善加观察，那些拥有巨大财富等的胜者，遭受的是无法随心所欲的意苦；而那些劣者，遭受的是饥渴、疲劳等的身苦。因此，这身苦与意苦二者天天都在折磨有情世间，所以乐完全不是身体的本性。

释义

苦有两种：身苦和意苦。龙树菩萨在《大智度论》中说："身苦者，身痛、头痛等四百四种病，是为身苦。"因为这个身体是由四大所形成的业报身，所以必然会感受种种苦，除了身痛、头痛之外，还有饥渴、寒热等等的苦。现在人上下班高峰时要挤地铁、挤公交车，还有上班时过多的体力劳动，和过高的工作强度，都会造成身苦。所以很多上班的人都在喊累啊！很累啊！

意苦也被称为心苦，《大智度论》中又说："心苦者，忧愁嗔怖嫉妒疑，如是等，是为心苦。"《瑜伽师地论》中说，心苦是由"于自体执我我所，愚痴迷闷生极怨嗟"造成的。我执越强，所生的怨嗟（怨气）就越大，这样就会造成忧愁、惊怖等苦，并且会带来嗔恚、嫉妒、怀疑等的烦恼，而这些烦恼，因为不寂

静的缘故，本身就是极大的心苦。

在这个世界，生活水平低下的家庭里，住房、家具、穿着、饮食等等基本的生活条件都很差。比如，住的房子经常漏雨、漏风，吃的上顿不接下顿等等，所以需要承受很多身苦。而富足的人拥有了各种优裕的条件，所以遭受的饥渴、寒热等身苦相对较少。但是他们越富足，贪欲就越大，当那些贪欲无法实现时，就会生起难以抵御的心苦。这种心苦，对他们的煎熬程度，并不比劳苦大众的饥渴、寒热等苦要轻。还有，当看到比他们更富足的人时，他们心里产生的嫉妒、嗔恚，也会让他们度日如年。俗话说“人比人，气死人”，这种嫉妒、嗔恚的苦，也是不容小看的。这样不管生活条件好，还是生活条件差的人，谁又能够找到自在享乐的机会呢？所以，意苦和身苦天天都在折磨着这个世界的人们。可见，这个世界上，本来就没有一个人是真正安乐的。所以说啊，这个乐绝对不是有漏身体的自性。

在中国，曾经把佛法及儒家等的传统教育全部都丢失了，于是人们就拼命去追求物质生活，想去发财，想从物质上让自己得到彻底的满足与安乐。现在人们生活条件是变好了，但是心里面始终还是不踏实，没有安全感，没有真正的快乐，再加上那种贪婪的充满

欲望的心越来越增强的缘故，所以在这个时候他内心里面特别苦恼。现在人的心太复杂，追求的太多，生活要求太高，什么都要更新，要跟上飞速发展的时代的步伐，追求这个追求那个。但是吃的东西多了，就怕身体会胖，所以又不敢多吃；穿的呢，想多穿一点，但是太热了，也穿不了多少；住的方面呢，一个人的身体不能分成三份或四份，同时住到三、四个房间里去。

追求再多，就算都追求到了又怎么样呢。比如说你赚的钱多了，存到银行，存折上原先的数字是 30，现在到了 60，但是数字多了，到了临死的那一天也不会起作用的啊！只是银行存折上的数字变了一下而已，然而你身上真正的感受仍然是苦啊！

感受的乐多了，能自在享受了，就能摆脱生老病死轮回的大事情了吗？这样就能显现修行的智慧了吗？这是绝对不可能的。而且越有钱，贪欲越是膨胀，有钱人或者是明星，赚到有几亿的，甚至十几亿的，最后跳楼自杀，这就是因为他们的心苦太严重了。

所以人们的生活目标偏了。如果就像乞丐一样，没有吃的穿的用的，当然要去打工上班赚钱等等，否则会饿死、冻死，但是有些人，这一辈子吃穿住的基本的生活条件差不多都有了，然后心里还是天天为了

赚钱这样的一个目标，放下闻思修，放下积资净障，放下调心等等，这就得不偿失了。

追求外面的物质生活是不能彻底解决心里的问题的。比如西方有些发达国家，很早就开始发展了，但是现在他们发现了，很多的真正的真实的安乐，是不能够从外在的物质上得到的，所以他们就要刹车了，否则他这辈子会没完没了地赚钱，在物质生活上努力。

如果为了改善物质生活条件，浪费了大量时间在拼命地上班工作赚钱上，不肯闻思修，没有时间积资净障，但是到了年龄大了，病也多了，寿命也短了，以及真正要离开人间的时候，房子多又能怎么样呢？临终时候衣服多又能怎么样呢？那个时候钱多了对自己的往生有帮助吗？是不是往生的时候给阿弥陀佛带去一点人民币，阿弥陀佛就会特别高兴呢？或者搞个小聪明，走个后门，送个红包给阎罗王就能解决问题呢？或者说真正自己到了断命根的时候，自己的所有恐惧、痛苦是不是有了钱就可以被免除了呢？或者是不是真正有了钱，就不必下三恶趣地狱饿鬼旁生了呢？什么都不是！所以说人们已经搞错了，什么都搞错了。有经验、有智慧的人，生活条件差不多的时候，就会想到这些够了，再多也不起什么作用，不如从内心上寻找真正的让心里快乐的修法。

月称菩萨在《四百论广释》中，用一位驯象师的经历，来形象地显示了胜者和劣者遭受的这两种苦。

国王命令一个不会调教大象的人，去骑上一头很难被驯服的大象，但这个人却让大象规规矩矩地听他的指挥走路了。国王因此很高兴，奖励了他。大象原本的驯象师看到后，担心自己驯象师的位置不保，因此心里很忧愁。后来，国王又命令这个人再去骑这头大象的时候，他失败了，因此受到了责打。这就让那位驯象师很开心。在这个公案中，那个驯象师遭受了意苦，而那位不会驯象的人遭受了身苦。

在现在的五浊恶世中，劫浊使得灾难频生，烦恼浊使得烦恼炽盛，众生浊使得众生苦多乐少，见浊使得邪见盛行，不信三宝、因果、极乐净土等，命浊使得寿命短促。劫浊、众生浊、命浊已经使众生遭受了各种痛苦，同时烦恼浊和见浊又使得众生在已有的痛苦之上，更增加了新的痛苦因素。大家可以观察自己以及周围的人。有的人身体一直病殃殃的，或者生活条件比较差，干的活比较累，当然心情也就不会很快乐；有的人身体一直不错，生活条件也挺好，但是邪见多，我执与烦恼很重，所以生活一直是灰暗的，很苦闷。大部分人呢，是既遭受着很重的身苦，又遭受着很深的心苦。大家平时多观察观察，既观察自己，

也观察别人，这样就能深入理解到佛法中所说的有漏皆苦的真相，从而能放下对轮回不切实际的希望，全心全意修行解脱道。

那么，这样的苦是否可以避免呢？下面圣天菩萨就来解决这个疑问。

设问：即使存在着这两种苦，因为强力的大乐能压制它们，所以它们是否可以不被感受到？

答：

乐由分别生，分别随苦转，
是故除苦外，更无大力者。

颂文直解

因此，将苦的本性认为是乐，这仅仅是由虚妄分别产生的。而且虚妄分别所产生的乐，也会在之后的某时，随苦而转，被苦所控制的。譬如在有资具的时候，会觉得很乐，但是当资具失去后，则又陷入到苦中。因此在一切世间之中，只有力量强大的苦，除此之外，根本不存在乐的力量。

释义

世间人在想到自己帮助了别人，或者管理着一大群下属，或者得到了称心如意的东西等的时候，或者受到赞叹而得到一些名声的时候，心里就会因虚妄分

别，而产生乐的感觉。但是他们又担心这些产生乐的因素会失去，这种担心，就又破坏了他们的乐。正因为乐是依靠虚妄的分别才生起和消失的，所以说乐是随苦而转的。但是苦却与此不同，当苦生起时，分别心是无法通过作意，来减少或中止苦的。相反，生起的苦不但能破坏享受悦意境的乐，而且也能破坏分别出来的乐。在我们享受悦意境的时候，这种快乐可以被任何苦所破坏掉。这样，剩下的就只有苦了，乐已经荡然无存。所以，因为乐的分别也受苦的控制的缘故，所以苦就具有控制一切的力量。

《四百论广释》中说：有一个人有两位妻子。大房生了个儿子，但是夭折了，二房的儿子则活得很好。大房看到二房精心照料儿子的样子，心里很不舒服，经常流泪。有人问她："你是在为死去的儿子流泪吗？"她回答说："我哭不是为了我那死去的儿子，而是因为她的儿子还活着。"后来，二房的儿子生病了，大房这时到另一个村里去了，等她几天后回来的时候，看到了从村里抬出来一具尸体。她以为是二房的儿子死了，因此特别开心。这时她的腿上被一只蝎子叮了一下，这种疼痛把她分别出来的那种乐又给消除掉了。因此无论何时何地，真正存在的，只有力量强大的苦，而没有乐。

设问：即使安乐很难得到，但是它并不损害身体，所以是身体所拥有的。痛苦虽然多，但是能对身体造成伤害，所以它并不是身体所有的。

答：

如如时渐进，如是苦渐增，
故乐于此身，现见属客性。

难词释义

如如：这是藏文的表达方法，表示如同、随着的意思。

颂文直解

就像从幼儿到青年，再到老年，时间依次推进那样，老年的苦也会逐渐增加，乐将会减少。因此对于这个业报身来说，可以现见乐并不是它的本性，而属于客性。如果乐是业报身的本性，则身体增长多少，乐也应该随之增加，而不应该减少。因此，应当思维乐并非业报身的本性，并断除对它的执著。

释义

身体的自性，不是由是否会对身体伤害来决定的。决定身体自性是苦还是乐的真正根据，除了前面所讲的三个方面（1、苦的来源；2、易受伤害；3、难以照顾）之外，本颂又提供了一个观察方法，那就是从人的整个一生来观察。人的一生，充满了各种苦，尤其

在进入老年之后，苦更加地多，更加地明显。由此足可以看出，身体的自性即是苦，而不是乐。

人的一生，就像是一次长途旅行。旅行的时间长了，就会越来越感觉疲惫，而且看着身上带着的物质越来越少，心里的焦虑也会与日俱增。对于愚痴众生来说，“生活”的时间越长，老苦就越多，离死也就越来越接近了。

也就是说，身体里的主性是生、老、病、死等的八苦，而人们希望的青春、健康、富足等都是客性。所以去美容、化妆、健身等的努力，就相当于是在努力挽留客人，而想让客人反客为主，长期住下来，但这又怎么可能呢？客人终归是客人，住上一段时间，必定要离开的。认识到在身体上，谁是主、谁是客之后，就要根据实际情况来认真对待。因为青春、健康等快乐的因素是客，所以不要去寄予希望，不要去花费精力，否则等客人一走，这些希望和精力全都泡汤了；而苦是身体的主人，所以要彻底认识到身体是伤害自己的一个敌人，应该要厌离，不能去贪执，不能为它天天去造业过日子，否则就是认贼为父、助纣为虐了。

从身体的主性是苦这一点，可以看出人的命运，其实都是悲剧，都是被苦所包围、所操控的。那么人

们到底该怎么办，才能找到一个对自己有利的方法呢？对于中下根机的人来说，方法只有一个，那就是彻底放弃这个业报身，截断结蕴相续，出离轮回，这样就永远不会再被身体伤害了。

己三、思惟因果缘三法而摄义

这一科总结了身的自性是众苦器。前三颂分别从因、果、缘三个方面，进行了总结；最后一颂，则是从世间凡夫正在死去，因而无乐这一方面，进行了总结。

首先是从因来作观察。

设问：即使苦是这个业报身的自性，但是乐可以改造这个身体，因此，不必要厌离这个身体。

答：

苦因缘众多，众病及外事，
不见于人类，有尔许乐因。

颂文直解

总之，观察苦乐之因，也能决定身之本性为苦，而并非为乐。即可以现见到的身苦之因非常之多，如内的四大不调而导致的众多疾病，以及外的水火等各种因素造成的苦，但是并没有见到人类有那么多的乐因。

释义

致苦的因缘，就是众病和外事。众病代表内苦，

外事代表外苦。《大智度论》中说：苦可以分为内苦和外苦两种。内苦在前面讲“胜者为意苦，劣者从身生”时已经介绍了。《大智度论》对于外苦，是这样说的：“外苦有二种：一者，王者、胜己、恶贼、师子、虎狼、蚖蛇等逼害；二者，风雨、寒热、雷电、霹雳等。”这第一种外苦，就是来自有情世界的伤害。现在，猛兽等的伤害是不多见的，但是因为人际关系处理不好，所带来的痛苦，则是很普遍的。因此，在寺院里、居士的学佛团体里，以及在家庭中、工作单位中，大家都要严于律己、宽以待人，以慈悲心和智慧来和他人交往，这样就能减少这种外苦。第二种外苦，是来自器世界的伤害，现在器世界的伤害，常见的有地震、火灾、水灾，以及每天都在发生着的车祸等等。现在能导致乐的因缘，却很少很少。

从“离苦得乐”这句话中，也可以看出来身体的自性就是苦。离苦得乐是所有人每天活着的目标，如果身体的自性是乐，那就不用工作、不用赚钱、不用吃饭、不用穿衣，自动就能感受到身体的快乐了。人们之所以还要让苦离开，还要去求得快乐，原因就在于有众病和外事这么多的因在源源不断地产生着苦，众生就被逼迫得只能不断地逃离苦，不断地去寻找乐了，就像饥荒年代逃难的人一样。

月称菩萨说，比如一位公主要择婿，想娶她的人当然很多，但是她只能嫁一个丈夫，所以只能满足一个人的愿望，其他想要娶她的人都将因此感受痛苦。可见苦因缘众多，而乐因缘极少。世间上产生痛苦的因，就像大海水那么多，而能产生快乐的因，却只有一滴水那么地少。

这以上是对苦乐之因作了观察和分析，下面就对苦乐增长之果进行观察，来继续分析身体的自性。

设问：如果身体中不存在乐的话，我们就不会见到增长的乐，但增长的乐确实可以现见，所以乐应该是存在的。

答：

如乐正增长，现见即回转，
不见苦增长，有如是回转。

颂文直解

同样，对于果的苦乐的增长力作观察，也能确定身体的本性不是乐，而是苦的来源。比如当乐正在增长的时候，就可以发现因为某种因缘，而突然回转为苦，但是苦正在增长的时候，却从来没有见到能够回转成乐。

释义

本性和增长、回转是什么关系呢？如果某种性质是自性中就具有的，那它的因就不会中断，因此就只会增长，不会转变成相反的性质。而如果不是自性中具有的，那么就需要借助外力的缘才能出现和增长，但是外缘会消失，所以增长就会停止，重新呈现出自性的状态。

大家可以现见到快乐都是外缘带来的，而且增长一段时间后，就变成强弩之末，后继乏力了，所以，所有有漏的快乐都会带来痛苦，最后都将以痛苦结束。但是痛苦增长时，这种增长是源源不断的，不会带来快乐。由此可见，身体的自性就是一个大苦器，而没有丝毫的快乐。

《中阿含经》的“王相应品四洲经”中，讲了顶生王的公案：以前有一个转轮圣王，叫做顶生王，他具有四军、七宝，有一千个儿子。有一天，顶生王心想：“我有阎浮洲，极大富乐，多有人民，我有七宝，千子具足，我欲于宫雨宝七日，积至于膝。”因为顶生王具有“大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神”，所以才一发心，就在宫中下了七天的珍宝。后来，顶生王见到西牛货洲、东胜身洲、北俱卢洲的富足殊胜，生起了贪欲，又以他的威德力，分别将三个大洲都收回麾下。再后来，见到三十三天的殊胜景象，又生起

了贪欲，进入到三十三天的法堂，帝释分了他半座。这时他想杀死帝释，把帝释的半座也夺过来，作天人之王。结果，顶生王才生这样的念头，就已经下堕在了阎浮洲，失去了如意足，在重病中死去了。

从顶生王的这个经历中可以看到，顶生王从外缘中获得了各种快乐，但是在他想得到更大满足的时候，快乐就戛然而止了，变成了痛苦。可见有漏的乐，必定是要回转成苦的。

下面再从导致苦乐增长的助缘角度，进行引导：

安乐俱因缘，现见可回转，
众苦俱因缘，终无回转者。

难词释义

因缘：此处指助缘。

终无：从来不会、根本不会。

颂文直解

对于增长苦乐之缘再作观察，也能见到身体的本性是苦，而不是乐。也就是说，如果长时间接触热、凉等的乐缘，可以现见到它们会很快转变成苦缘，而苦缘时间再长，都只会越来越增长，而根本不会回转成乐缘。

释义

乐缘会回转，这是显而易见的。比如现在夏天到了，热的地方开始用空调。空调刚开始吹着，会觉得很舒服，但是时间长了，就会得感冒，这时再继续吹下去的话，就会让人生重病了。又比如，一个人喜欢吃苹果，那么如果让他每天不吃饭，光吃苹果，不到三天，他见到苹果就会害怕了。

但是苦缘却自始至终都只会造成痛苦，不会转变成乐缘。比如在地狱里的众生，烊铜灌口、热铁缠身的时间长了后，他们会不会从中感受到安乐，然后喜欢上烊铜和热铁呢？肯定不会！烊铜和热铁自始至终都只会给他们带来痛苦。又比如街上的乞丐，在严寒的冬天里，冻着冻着，就会冻死，而不会冻出暖和来；夏天被热辣辣的太阳晒着，一会儿就会晒晕、晒死，而不会晒出清凉、安乐来。正因为苦的因缘比乐的因缘力量强大，所以苦比乐的力量也就更为强大，被这么强大的痛苦因缘折磨，所以身体的自性是痛苦的。

以前阿育王造了一个名叫“喜乐园”的监狱，犯人刚进去的时候，可以随意选择行住坐卧四个姿势中的任何一个，但是他们一旦选定了后，就必须一直保持这样的姿势不变。尽管这些姿势一开始是舒服的，但是没过多久痛苦就产生了。所以，乐缘会变成苦缘，而且这种苦只会越来越强烈，而不会重新再变成乐。

以上从因、果、缘三个方面，否定了身体的自性中存在着快乐。能够像这样进行如理思考的人，就能认识到有漏世界中，确实是没有快乐可得的。但是有的人执著比较深，还是没有真正接受身体的自性是苦，因此他们接下来又提出了下面这样的问题。

设问：虽然从因、果、缘三个方面来看，都没有乐可得到，但是平时人们常说某某人很快乐、很幸福，这是否就说明了快乐还是存在，不能完全说没有呢？

下面圣天菩萨就从更深刻的细刹那的角度，来彻底打破有漏快乐存在的执著。

汝正死时去，现去及当去，
正死说为乐，毕竟不应理。

颂文直解

总之，因为一切器情万法是因缘所作的，这样它们的自性必然是刹那迁变的。因此对你来说，每过一个刹那，离死就越接近一步，这说明正死就是你的自性。过去已经过去了，现在正在过去，未来也即将要过去，对于这样一个正在死去的过程，说成是快乐，是毕竟不应理的。

释义

大家要知道，这里的“汝”，只是随顺世间人的执著所假立的，它真实的含义，其实就是人们的五蕴。

五蕴是种种因缘所形成的果。第一品中也说到了众生存活的真相，是“任谁所谓活，唯心刹那顷”。这就是从细无常和唯识的深度上观察到的结果。从细无常的深度来说，五蕴是一直在无常迁变的，每一刹那都在不断地消失，这就是微观状态下的死。因此所谓的“你”、“我”、“他”，实际上每一刹那都在不停地死去。世间众生，就是一路从过去死到现在，再从现在死到未来。既然“你”、“我”、“他”都在不停地死去，那么死又怎么能称得上是快乐呢?

《四百论广释》中讲了下面这个公案：一位年轻的仆人弄坏了主人的鞋子，接着又弄坏了凳子，后来又把主人的马给弄伤了。他还走到放胡椒的房子，吃了胡椒，又喝了酒。他偷了主人一千件东西，之后又偷了两千件。主人呵斥他说：我养着你，你却做着不应该做的事，不停地来害我。你难道不知道你做了什么，浪费了什么了吗？仆人回答说：尽管我一直在害你，但是你仍然信任着我，其实你自己应该想想你做了什么？想想你浪费了什么？这里的主人相当于众生的我执等的非理执著，仆人相当于世间人的五蕴；仆人一直都在损耗着主人的家财，代表着众生从入胎开始，五蕴就一直在无常迁变，每一刹那都在给众生的执著造成痛苦；主人一直误认为仆人很忠诚，代表众

生的执著没有见到五蕴在刹那变动的、痛苦的真相，还误认为在五蕴上有快乐存在；主人责怪仆人不忠，表示众生的执著，在责怪五蕴为什么不给我产生快乐；仆人回责主人，表示五蕴本性就是无常、苦，这是不可改变的，要改变的恰恰是众生不切实际的执著。

这以上是从总体的角度，分析了业报身就是一个众苦器。下面圣天菩萨分别从苦的三相，来具体明了业报身的苦器自性。

戊二、别思有漏苦之三相分三：一、思惟有漏苦苦；二、思惟有漏坏苦；三、思惟遍行之苦。

己一、思惟有漏苦苦

首先从受诸苦逼迫这一点，来引导我们认识苦苦。

诸有情常有，饥渴等逼迫，
逼迫说为乐，毕竟不应理。

颂文直解

众多有情本来就遭受着业报身自性中具有的生老病死等的痛苦，在此之外，又不断有饥渴、寒热等的逼迫，而将如此众多苦的逼迫说为是乐，这是毕竟（绝对、完全）是不合理的。

释义

世间众生本来已经饱受了生老病死等痛苦的折

磨，但是这些苦还远远不够，众生还要受到诸如饥渴、冷热、细菌、水灾、火灾、地震等的逼迫，这就使得苦上加苦，难以承受。现在这个时代，还特别会受到一些以前没有的威胁，比如被污染了的空气和水、食品中过量的农药、食品中的重金属等等，这些都会伤及到身体，带来直接或者潜藏的疾病。在这众多苦的包围与逼迫之下，怎么还能说生活很美好、很幸福呢？这是完全不应理的。

月称菩萨说：有一位儿媳很想当家。当她真的当上了家，管起柴米油盐酱醋茶各种家务事后，她才发现，原来当家是很繁琐、很痛苦的，根本没有她原先想象中的那种快乐。同样，世间人以为生活很快乐，但是真正的生活，在生老病死等苦之外，还需要不停地遭受饥渴、寒暑等的痛苦。在家人需要不停地工作，工作时会受到老板和同事的责难，成家后夫妻双方会发生很多吵架，甚至婚姻产生破裂，导致离婚。出家人也会遇到持戒的违缘、闻思修行的违缘等等的逼迫。所以，人生就是一个被各种苦逼迫的过程，将这种种苦说成是快乐，只是人们的一种颠倒认识而已。

有的人知道了自己在被众苦逼迫后，于是想着是否能把苦改造成乐，于是他们提了下面这样的问题。

设问：虽然这些苦确实存在，但是能否通过因缘和合，将身体中的苦改造为乐呢？

答：

无能诸大种，和合说名生，
相违说为乐，毕竟不应理。

颂文直解

这是不可能的。因为苦乐依赖于身体，而身体又依赖于四大种的和合。单个的大种都没有形成身体的功能，它们只有和合在一起，才能称之为生，并对这种生的结果，假立为身。但是四大种的体性又是相违的，因此将它们和合的结果说为是乐，这是绝对不合理的。

释义

四大种即是地、水、火、风，人的色身就是由这四种基本的微粒形成的。地大具有坚性，水大为湿性，火大为暖性，风大为动性。从四大的作用而言，地大有保持不使坠落的作用，水大有摄集不使散溢的作用，火大有使成熟而免于坏烂的作用，风大有增盛流引、上下纵横生长的作用。

单个大种是“无能”的，也就是无法发挥出作用。它们就像光杆司令一样，必须要和合起来，各自才都能发挥作用，产生粗大的色法。色身就是四大和合产

生出来的。人在胚胎结成时，先必须有地大，地大为其他三大提供了聚合的基础；但是如果缺少了水大，那么地大就像一盘散沙一样，凝聚不起来；如果缺少了火大的话，那么胚胎将不会成熟；如果这时缺少了风大，那么胚胎将不会生长发育。

但同时，四大又互相克制。具体来说，地大阻滞了风大的流动、风大会使地大散坏、水大能熄灭火大、火大能烧干水大。因为四大种之间的相克，互相冲撞，从而使身体必定会感受病苦。一大不调会产生 101 种病，四大不调就会产生 404 种病。这样即使外来的乐缘再多，也根本无法保护这个身体。

人要形成色身，必须要依赖四大的相生，但是四大同时又是互相相克的，这就决定了身体必然是病苦不断的。月称菩萨说，就像一户人家有四位妻子，她们互相敌视。大房很傲慢（比喻地大），二房总是在哭泣（比喻水大），三房脾气很暴（比喻火大），四房总是疯疯癫癫（比喻风大）。她们总是各有主张，互不买账，所以这个家庭就被搞得乌烟瘴气。组成色身的地、水、火、风四大，分别就像这四位妻子一样，互相冲撞，所以这个业报身体怎么还可能会有安乐呢？注定只能是一个众苦之器了。

还有马、豺狼、蛇、乌、鹿、鳄鱼这六种动物是

互为仇敌的，如果把它们从各自的地盘里抓来，绑在一根绳子上，它们其中任何一个都会不得安宁。同样，各自相违的四大聚合在一起，每一个都不会有安乐，这样四大组合而成的身体中，也当然不可能找到任何的安乐了。

前两颂揭示了世间人被众苦所逼迫，以及四大不调所遭受的痛苦，那么习气深重的人，就有了下面的想法。

设问：虽然身体的大种互相冲突，但是这四大不调引起的诸多疾病，仍可以依靠饮食、衣服、药物等的方法来消除，以此缘故，还是说明各种各样的乐也是存在的吧?

答：

寒冷等对治，非能常时有，
正坏说为乐，毕竟不应理。

颂文直解

首先，能够使寒冷、疾病等的诸多痛苦永远不产生的对治方法，是任何时候都不可能有的。这样即便能偶尔一两次对治寒冷及病等的苦，然而将数数以有漏苦苦正在损坏的身体还说为是乐，这是时时处处都毕竟不应理的。

释义

我们先来了解“寒冷等对治”中的“对治”，到底是什么。譬如，冬天冷了，人们就穿上厚的衣服；夏天热了，人们就开空调来降温；肚子饿了，人们就找饮食来充饥；走路太累，人们就买车来代步。那么大家想想，衣服、空调、饮食、汽车这些东西，它们的作用是什么呢？它们的作用，就是来满足人们的需求。如果太冷了，人们就有穿衣服的需求，太热了，就有吹空调的需求。如果这些需求没有得到满足，那么世间人就会感受身心的痛苦。所以，这些衣服、空调等的东西，实际上纯粹就为了满足需求，也就是为了避免、对治寒热等的痛苦，而不是为了安乐。倘若这些自性就成了安乐之因，那么应成一切时都将产生安乐，而实际上并非如此。因此，世间人只是对寒冷等痛苦的对治，妄执为安乐而已。

但是这些对治“非能常时有”，也就是说，它们并不是一劳永逸的。比如，冷了之后穿上衣服，是否就永远快乐了呢？不会的。衣服只是一个外缘，穿上了后，只能阻止身体一部分热量的散发，它只能去掉当时的寒冷苦，但是不能改变肉身四大相克的苦因。当身体变热后，这件衣服就成了苦缘，必须得脱下了。就像这几天里，南方的天气非常热，只穿一件衣服，

都会热得受不了，但是衣服又不能不穿，这样衣服就成了苦缘了。那么空调呢，现在就成了乐缘，但是空调一直吹的话，就会让人生病，这就又变成了苦缘，而且如果等秋天冷下来的时候，还再继续吹的话，就会冷得发抖了，那就更加是苦缘了。所以衣服、空调等都只能作为一时的对治方法。那么有人想，我只要赚了足够的钱，冷的时候有衣服穿，热的时候有空调用，这样总能够永远对治各种苦，得到永远的安乐了吧？确实很多人是这样想的，所以现在没有学好佛法、没有少欲知足、没有闻思修智慧的人就拼命地去挣钱，认为用钱买到了各种生活设施，就能够永远幸福了。要知道，从一方面来说，这其实不是在享乐，而是不断地用各种生活资具在对治苦；另一方面，四大如果严重不调而生重病的时候，比如冷热病发作时，那些高档的衣服还能起到减少苦的作用吗？尤其在临终时，因为水大分解而感受巨冷、火大分解而感受巨热的痛苦，这时一切的衣服等外缘都一点作用也没有了。所以这一切对治方法，都只是在一定的时候、在一定的范围内改变了苦的外缘，而对于凡夫的业报身作为众苦器的本性，根本没有丝毫的改变。

这以上从外缘的角度，解释了第二句，下面从内因外缘结合的角度，来解释第三、第四句。

业报身的四大不调，再加上冷热等各种外缘的扰乱，就像屋漏偏逢连夜雨一样，决定了身体一直都处在被损坏的过程之中。就像有一个并不牢固的水袋，不断有地方裂开，再加上外面会有荆棘、铁钩等会把水袋划破，因而水袋经常漏水，补了这个窟窿，另一头又破了，甚至有时好几处会一起破裂，因此需要不停地去补这个水袋。身体就是这样的一个水袋，内忧外患不断，需要一直去拆东墙补西墙，而没有一个能够彻底解决问题、消除痛苦的方法。对于这样一个不断产生苦，需要不断忙于补救的身体，哪里会有什么乐趣呢？

《四百论广释》中说：一位壮士，挥舞着木棒和绳子，将一群盗贼驱赶得七零八落。这群盗贼，在四处逃命的过程中，感受到快乐了吗？一点也没有！他们感受的，只有惊恐。同样，人们害怕冷、饿等的痛苦，去不停地寻求衣服、饮食等物品，这仅仅是对治痛苦的过程，并没有产生出真正的快乐。

这样看来，确实不存在真正的快乐，但是有人又会有下面的问题了。

设问：世间人们常说“我睡得很舒服，身心感到轻松愉快”、“他坐在那里，心情感到非常愉快”、“他

出去散步，心情很快乐”等等，这些日常的对话中都说着快乐，由此说明快乐真的存在吧?

答:

无劳而享受，地上都非有，
说作业为乐，毕竟不应理。

颂文直解

不但没有真正的快乐，而且如世间上所谓的天施“快乐而卧”、“快乐而行”等之类语言，仅仅是将那些“自性为苦的有漏法”认为是快乐而已。即没有经过任何身口意功用的劳作，而有“快乐而卧”等能享受的行为，这在大地上一个都不可能有。是故，将以功用而正在劳作的行住坐卧等等威仪，说成是快乐并加以执著，这是毕竟不应理的。

释义

大家在健康的时候，觉得行住坐卧很自在的，不需要力气。但是在生病的时候，平时很正常的走路、抬手、转头等的动作，就变得很困难了。当一个人生重病的时候，连坐也坐不住了，他只得躺下来。但是躺着也是一样需要力气的。因为躺着的时候，呼吸还要继续，血液还要流动，这些的活动，都是需要力气的。比如说心脏，从小到大，都一刻不停地在跳动，即使在高原的冬天，气压非常低的情况下，它还是要

忍辱负重地为全身提供血液，不能休息。它不像人那样，累了可以去请假，心脏是没地方去请假的，它只有一直地跳，到最后它跳不动了，那么人的寿命也就结束了。肺也一样，要一直坚持呼吸着，其他的所有器官，也都一模一样的，必须得劳作着，没有休息的时候。

《瓔珞经》中说："四大有二种：一有识，二无识。"人活着的时候，是靠有识四大里的风大在活动的，而风大的动力，则来自于火大。如果有识四大中的风大和火大消失，那么人就失去了生命，所以只要是人，必须要保持风大的活动，而活动都在耗费力气。这样观察一遍，就可以深深知道，人的任何一个活动，都是苦差事，都在耗费精力。可见，要无劳而享受，是完全做不到的。

劳作都会导致疲劳，会使得身心俱疲，这就是苦，导致出现"如乐正增长，现见即回转"的情况。由此可见，把这种会产生苦的劳作，认作是乐，这就完完全全错了。

《四百论广释》中举了这样一个公案：有一个王子，要跟五位老师分别学声明、因明、经济、政治和箭术。他学得很辛苦，疲于应付。在一个老师这里的学习结束后，马上就被另一个老师叫去继续学习。凡

夫就像是这个王子，五蕴就像是王子的五位老师，比如色蕴的身内五根不断地在摄取身外的五境、受蕴不断地领纳并随顺触因而生起苦乐舍、想蕴不断地在取这样那样的男女等相、行蕴不断地在生起各种心所、识蕴在不断地进行了别。所以世间人们一刻不停地在作业，这种作业恒时是苦，将它认作是乐，是完全不应理的。

接下来，圣天菩萨指出，人间的生活一不小心就会造下恶业，来世堕入三恶道中，这样的生活，又有什么乐趣可言呢?

自于此后世，常应防罪恶，
有恶趣云乐，毕竟不应理。

颂文直解

正因为如此，所以想要远离苦果的人，自己应在今世乃至后世，永远防止仅仅为了现世的安乐而去杀生等的罪恶业之因。不如是防止诸罪恶业因，则将来必定有恶趣的严重后果。对此还说是乐，是无论如何都不合理的。

释义

在人道中要获得有漏的快乐，很不容易，稍微不小心，就会突破戒律的底线，这样在今世会带来种种

不顺，带来被打骂、甚至杀害等的苦果，在后世，更会堕入到三恶趣中，去感受更强烈、漫长的痛苦。大家知道，三恶道的苦，就不是人间中的苦苦可以比拟的了。那种痛苦的强度，以及遭受时间的长度，都是世人根本不敢想象的。没有证悟智慧、没有菩提心的人，是根本无法承受三恶道苦的。

在人世间生活，就像是在走钢丝。你往下面看看，是深不见底的三恶道，你往前看看，前面只有一条细细的钢丝。只要一分心，掉下去后，就会陷入万劫不复的痛苦，这样你肯定就会全神贯注，战战兢兢。这样的话，即使旁边有美景，你会去多看一眼吗？即使前面有一大堆的现金，你还会觉得现金诱人吗？即使前面有别墅，你还会动心吗？即使旁边有各种对你的赞美，你还会有心思去听吗？在这样危险的钢丝上生活，确实是步步惊心，怎么可能会有世间人们想象的真正快乐可言呢？

很多人虽然走在人生的钢丝上，但是不知道危险，还以为走的是平坦的大道。他们从不克制自己的欲念，从不对治自己的烦恼，从不防止身口意的罪恶之业，最后，他们都不幸地掉下去了。这是非常非常可惜的。

大家知道，潜藏着的怨敌是最可怕的，因为不知道他躲在哪里，什么时候出现。恶报就是这样的怨敌。

所以为了减少恶报的威胁，为了今生后世都顺利平安，大家就要坚决不去造身口意的恶业。学佛的人就像这样要把眼光放长远，任何时候都要考虑到后世的安危，以此来约束现世的身口意三门。

现在造恶业的顺缘很多。比如，无论做什么工作，各类宴席很难避免，年终的时候更是严重，所以酒戒比较难守。又比如要做生意，就有可能因为偷税漏税而犯盗戒。其他的戒律，难度也都不小。现在人为了满足自私自利的愿望，包括出家人在内，不注意的话，起心动念随时都可能在以嫉妒、傲慢、狡诈等等的方式在造恶业。

面对这样的社会环境，聪明的人就会在生活上随遇而安，以能维持简单的生活为满足。别人有再好的生活条件，都要知道这只是暂时的富足，并不会带来真正的安乐、幸福，因此根本没必要去生起羡慕之心，更不必要为了这一点有漏的安乐，去造下种种的恶业。

不造恶业，是对自己最好的保护，因为这样自己就不会感受恶果。所以大家都要敬重戒律，有了清净的戒律，那才是安全的，不会堕入三恶趣。如果大家知道了人生就是一段钢丝路，知道了临终时要面临阎王严格的审判，知道了违反戒律等的严重后果，那么就不会产生非分之想，不会产生贪欲，更不会允许自

己为了暂时小小的一点安乐，去造种种的罪恶之业了。这样也能进一步理解到人身的价值，就在于“具戒久存活，能作大福德”，懂得这一辈子，不是来贪执的、不是来享受的，而是来积大福德，是来闻思修行、来出离轮回的。这样对横超三界的极乐净土法门，会生起更大的信心，和更坚定、迫切的往生志愿。

现在回顾一下“思维有漏苦苦”这一科里五颂的内容。“有漏苦苦”的意思，是说对于尚未出离世间的众生，这个有漏身体是苦不堪言的，就像浸泡在苦海里一样。

第一颂说的是苦苦的逼迫。这种逼迫来自各个方面。身体里的、家里的、单位里的、道友中、佛教团体中、自然界的等等，任何一个地方、任何一个有漏法，都会给人带来逼迫。大家想想，你一年到头，有没有哪一天产生过“啊！这个世界真美好，生活真是一大享受”这样的感慨？虽然世间人都梦想快乐、追求快乐，但是真正得到过的，一天都没有。人无远虑，必有近忧，你刚坐下来准备享受，身体上的、或是心上的苦的逼迫，马上就产生了，使你不得不又被烦恼和痛苦困扰。所以对于具有业报身的世间人来说，这些众多的逼迫，如同监狱一样，无法逃离，因为这个业报身是已经成熟了的果位法。学习这第一个偈颂，

就是要把这种逼迫感找出来、体会到，要对这个有漏身体产生出畏惧和厌离，不去贪著、贪恋，不去保养它。

那些贪执有漏安乐的人，知道了这个业报身是天天被苦逼迫之后，就想着是否可以通过努力，把苦转变成快乐。那么接下来第二颂，就打消了众生这个妄想，因为这个业报身必须依赖四大的相生才能形成，但是四大同时又是相克的，相克带来了百病丛生，这就决定了即使没有其他苦的逼迫，身体的自性也是苦的，这是俱生而有的，是根本无法改造的。学习了第二颂后，就会准备要放弃这个业报身了，要达到这样的程度。甚至有善根、有福报的人，会希求极乐世界的光明身，修清净的资粮，求生净土。

接下来的两颂，是打消掉能够在业报身中找到快乐的侥幸心理。第三颂，是针对有人认为总可以找到一些对治方法的想法，指出衣服、饮食等对治方法都只能暂时减少一些痛苦，只是头痛医头、脚痛医脚而已，只能治标，不能治本。这个本就是业报身，它就一直处在坏灭之中，根本不存在世间人们所想象的真正的安乐。

第四颂，是说即使躺着、坐着，不去劳作，也一样要付出精力，这都是辛苦的事，因此在业报身上没

有真正的享乐。

第五颂，是提醒大家注意到今后的一个巨大隐患，也就是恶趣的苦。学了这个偈颂，心中就会顾忌到今后可能遭受的恶趣苦，因此不会再去妄图贪求今世的安乐了。

圣天菩萨的这些教导，非常实在，又非常深刻，大家要反反复复来思维，用这些教导来对照自相续、改造自相续，这样就会获得加持，成长为真正的解脱道上的修行者。

己二、思惟有漏坏苦

坏苦，就是世间人所谓的安乐，因为它必将遭受无常而变坏，变成苦苦，因此被称作坏苦。比如，美食虽然好吃，在下次想吃而吃不到的时候，就会难受，这就说明吃美食的享受就是坏苦。

世间人当然没有认识到这是坏苦，于是又提出了问题。

又设问：乐是存在的，因为求乐的人们在步行走路感觉累之苦时，换作坐车、骑马等，就会得到快乐，这就说明乐是真正存在的吧?

答：

诸人于乘等，安乐非恒常，
若初无发起，彼后何增长。

颂文直解

真正的乐是不会有的。虽然世间人是为了安乐而去乘车、骑马等，但是这些安乐不是恒常有的，因为有漏安乐的自性是变异的，所以时间一长，就转变成了苦。因此，如果最初没有发起苦因，则依靠它最后怎么会增长而变为苦呢?

释义

当一个人走累了的时候，有人让他搭了车，那一刻他觉得非常舒服、安乐。但是当他连续坐上两个钟头左右，安乐已经没有了，这说明这些有漏安乐的自性是变异的，一段时间之后，就变成了苦。这时他的腰也酸了，背也疼了，脚也开始麻了，感觉很难受。

《四百论广释》中说：譬如愚笨的人，认为能消除饥饿的，是最后半勺食物，而不知道一开始吃的食物，都在消除饥饿。同样，愚笨的人认为开始的坐车是乐，最后段的坐车才变成苦。这是因为他们最初根本不知道有漏安乐的自性是变异的坏苦，而只是认为最后感受痛苦时才是苦。

那么又出现了下面这个问题：

设问：既然坐车是苦，那为什么人们感受到的又是乐呢?

坐车仅仅是一个例子，比喻的是有漏的安乐。世间人的第六意识认为，这些五欲享受的坏苦，不但当下是乐，而且永远都是乐，永远不会变成苦，这就是第六意识在搞鬼，是纯粹颠倒的。

答：

如有于金器，呕吐生欢喜，
如是于治苦，有妄思为乐。

颂文直解

因此世间人对于有漏变异之苦，认为是乐。就像见到一个奴婢在瓦盆中呕吐后，主人也开始呕吐。因为他呕吐在金盆中，想到自己权势圆满，能在金盆中呕吐，所以心里欢喜。对于苦被疗治，有人妄思为乐，这完全是一种颠倒。

释义

呕吐是很难受的，带来的是反胃、喉咙被胃酸灼烧、全身虚脱无力等等的痛苦，但是主人看到奴婢只能吐在瓦盆里，而自己能吐在金盆里，认为自己有权有势，一种优越感油然而生，于是他心里就很开心。这种开心，就完全是世间平凡人心里的一种颠倒妄执而已。他把安乐妄思为真实存在，而且不会变为痛苦。

比如在烈日底下暴晒后，走进阴凉的屋里，人们就感觉很快乐，这种快乐，就是不再受烈日暴晒产生

的。佛菩萨发大愿力，愿众生感受凉风的快乐，也是这个道理。但是时间长了后，阴凉又会产生痛苦，使人不能在阴凉的屋里呆很长时间。

月称菩萨说：有人认为吞食马粪能缓解痛苦，所以就开开心心地去吞食马粪了。马粪很脏、很臭，吞食它怎么能有快乐呢？世间平凡人的分别心就是这样，特别执著、追求有漏的乐，仅仅就是为了能治愈疾病，就会把吃马粪当做很快乐的事。本来他是要远离苦苦的，但是他又死死地抓住坏苦，认为这是真正的安乐。其实他越贪求坏苦，反而越会感受严重的苦苦。

这是按照哦巴活佛，也就是多昂丹碧尼玛尊者的科判来讲的。不同大德的注释，从不同的侧面作了解释，这都是不矛盾的。

己三、思惟遍行之苦

设问：乐还是有的，比如挑担子累了的时候，换一下肩，重担就被转到另一个肩上了。如果没有乐，那重担怎么会被卸掉呢？

答：

初起灭已生，苦起亦何乐，
故思能仁说，生灭皆是苦。

难词释义

初起：刚生起的，指小苦。

已生：以前已经生起的，指大苦。

颂文直解

只是在小的有漏苦生起的时候，之前生起的粗大苦就消失了，世间人就是将此妄思为真正的乐。然而，实际上在小的有漏苦生起的时候，除了遍行之苦外，哪里会有真正的乐存在呢？因此，这仅是把纯粹是苦的生灭妄计为乐而已。所以，圣天我这样思维：能仁在经中云："迦旃延，生时唯苦生，灭时亦唯苦灭。"这就是说，生生灭灭的有漏法的本性，都是三根本苦中的遍行之苦。

释义

人在做事累了后，就想寻求快乐了。比如挑担的时候，左肩累了，就会换到右肩。换肩之后，右肩开始了重压，产生了新的苦，这些刚刚生起的新苦，和换肩之前旧的大苦相比，在程度上还比较轻，挑担的人就觉得这是快乐了。

月称菩萨举例说：一个人露天里被绑着，刚开始太阳很猛，晒得他很痛苦；一会儿下起了雨，他就感觉很舒服，雨一直不停，他又冷又湿，这时他又开始感觉痛苦。同样，凡夫感受到新的小苦时，旧的大苦已经消失了，这时凡夫就会把这种苦的反差妄执为快

乐。但是这种快乐感觉是会变坏的，不会长久的，因为新的小苦在增长之后，必然又会使凡夫遭受折磨。

设问：痛苦虽然真正存在着，但是刚开始的时候并不明显，这应该是真正的乐覆盖了它的缘故吧？

答：

异生不见苦，云被乐所覆，
然能障蔽苦，其乐都非有。

难词释义

异生：即是凡夫的异名。凡夫因为作种种业，所以感得种种果，以千万种身相而生，故名异生；或者凡夫造作种种善恶之业，造善业者生人天善趣，造恶业者生三途恶趣，以其趣生的场所不同，故亦名异生。

颂文直解

由于一切凡夫，颠倒执著有漏行苦，而说因为被乐覆盖，所以不见有苦。然而，观察后会发现，能障蔽苦的任何因，也就是所谓的真正乐，根本就不存在。

释义

如果有真正的乐存在，那么确实可以说乐障蔽了苦，但是乐其实并不存在，又怎么能够障蔽苦呢？

月称菩萨说了下面两个例子：

一个人走在旷野，被一头大象追赶，掉进了一口

老井里。掉落到一半的时候，他抓住了一根藤。一只老鼠在啃食着这根藤，同时四周还探出了很多条蛇，而在井下，更有一条已经伸展开了的大蟒蛇。这时，井上面滴下一滴蜂蜜，他吃了后，觉得很快乐。这里的旷野，比喻为宽广的生死轮回；大象比喻为死；井比喻为衰老；掉进了一半，比喻存活已经过半；他抓住了藤，比喻因善业而暂时得到乐受；周围的蛇，比喻他心中的恶念；底下伸展开了的大蟒蛇，比喻后世的恶道即将形成；藤比喻他的十善业道；老鼠比喻他已经成熟的恶业。这样的一个人，尝到滴下来的蜂蜜后，增上了他对五欲享受的欲望。尽管这个人当时觉得有乐，而且因为这个乐障蔽了苦，使他暂时忘却了危险，但是，在这么一个危机四伏的地方，这哪里是真正的乐呢？怎么能障蔽得了这么多的危险呢？所以这只是坏苦，只是他没有认识到而已。

另一则公案是：一只乌鸦在天下起了雨后，跳进了一头大象的尸骸躲雨。但是下雨使得河水上涨，吞没了这具尸骸，乌鸦也因此被淹死了。这头大象的尸骸，作用很小，但是危险很大，比喻五欲的乐趣很少，但是危害极大；乌鸦跳进尸骸，比喻凡夫追逐五欲享受的坏苦；暴涨的河水，比喻生死轮回的海洋。乌鸦并没有预见到危险，它还以为大象的尸骸能够避雨，

但是结果被淹死了。同样，愚痴的凡夫也以为轮回中的五欲享受能够障蔽苦，但是结果却非但没有能障蔽，反而都被苦所害了。

所以大家对于自性是坏苦的所谓乐受，不能抱有幻想，不能以为它们能够把苦给覆盖掉。

设问：既然有漏诸行的自性就是苦，那还有什么必要去向众生演说苦呢？这不就像说阳光是温暖的一样，是多此一举的吗？

答：

当告异生说，汝苦不离染，
如来决定说，痴中最下者。

难词释义

染：被贪嗔痴等烦恼沾染。

颂文直解

凡夫由于愚痴，将苦执为乐，对于苦的有漏法不能离染。对于执苦为乐的一切凡夫，应该演说断除愚痴的方便，所以诸如来决定会说断除愚痴的方便，如经云："长姊，诸障中之重障者，即彼无明障。"如是而宣说了痴为一切障中最下劣之障。

释义

虽然业报身的自性是苦，但是凡夫因为被无明障

蒙蔽了，并没有认识到。因此就需要对凡夫进行引导。导师佛陀教导说，在一切障碍之中，最大的障碍即是无明障。

《四百论广释》中举了这样的例子：一位女仆拿到报酬后，只干了一半的活就离开了。她母亲告诉她说：无论抓到什么，都要紧紧地抓住。一天，她抓住了一头驴子的尾巴，尽管她母亲让她放开，还扇了她耳光，她仍然紧抓不放，因为她想："我要牢牢地抓住一切。"同样，导师佛陀说凡夫也像这位女仆那样无知，将痛苦当作安乐，并牢牢地抓住，因此教导众生应该放下对乐的执著。

学了这一品，至少在道理上，已经知道了业报身的自性是纯苦无乐的众苦器，那么大家现在来反观自己一下，这么明显的事实，你活到现在这个岁数了，脑子也很聪明，为什么过去就一直没有认识清楚呢？另外，现在学了后，接受了凡夫自他的身是众苦器了没有？如果还没有的话，那你的理由是什么呢？这些理由，在圣天菩萨说的教言面前，能站得住脚吗？还有，即使你已经接受了，那么现在你的习气，是在追求现世的乐呢？还是要去摆脱现世的苦？（你可以想想这两个中，哪个是你现在的希望，就能够看出你的习气了。）这样思考之后，就会知道，这个世界一直都

没有隐瞒苦的真相，它没有蒙蔽、欺骗任何一个人，在蒙蔽、欺骗的，并不是别的，正是每个人自己心中认为业报身是快乐的这种邪见，也就是每个人自己的无明愚痴。因为这么明显的事实都看不到，并且这种愚痴让众生产生了完全颠倒的追求，所以说这是愚痴中最为愚痴的。

所以能彻底地放下，这就是智慧，就是自在，就是自在境界中真正的安乐。放下也要有方法，这就需要闻思。

设问：虽然身体是无常的，但是依然可以有乐吧？就是无常的身体，又是存在安乐的。

答：

无常定有损，有损则非乐，
故说凡无常，一切皆是苦。

颂文直解

总之，有漏无常之法必定会有损害，而有损害之法，必定无乐。所以说凡是无常，一切皆苦。如经云："生为苦、老为苦、爱别离为苦、怨憎会为苦、所欲求不得亦为苦，总之五取蕴皆为苦性"等，以此而作了广说。

释义

“损”就是损害，那么无常的损害表现在哪里？全知麦彭仁波切在《四法印·有漏皆苦》中说：“行苦者，一经成为有漏五取蕴之后，无论暂时是苦、是乐、是舍，在这期间的一切刹那都成为后蕴的近取因，以此成为未来诸苦之源，因此这如同有毒之食、痈将会成熟以及按照走向刑场的脚步数逐渐趋近死亡。”就是说，有漏五取蕴形成之后，在每一刹那，以明显的方式表现出来的，有苦、乐、舍；以不明显方式隐藏着的，即是未来苦、乐、舍的来源。这个就是“损”的具体含义。既然未来会导致苦，那么每一刹那的五取蕴，都像是有毒的食物、即将成熟的痈，和走向刑场的脚步。或者说，每一刹那的五蕴，就像是一颗颗的炸弹，不知道什么时候就开始爆炸。这说明凡夫在轮回之中，就如同处在一个十面埋伏、草木皆兵的世界里一样。

认识到了“无常定有损”后，一个人会有什么样的转变？全知麦彭仁波切接着说：“因此若对这遍行苦思量的话，比如，‘虽针尖许乐，轮回恒时无’，轮回的一切如火坑、如罗刹洲，成为内心厌离之处。”试想，任何一个有理智的人，对于一个现在充满了苦，未来更是有说不清的苦等着的地方，还会去贪执，想去拥有吗？绝对不会的。这样的地方，就像一个有熊熊烈

火的火坑，一个充满了吃人罗刹女的罗刹洲，是一个人人都想逃离的地方。

那么出离了之后会不会继续遭受无常的损害呢？要知道，证得了无漏境界的圣者，就不会再遭受无常的损害了。如《大智度论》中说："问曰：若无常即是苦者，道亦是苦，云何以苦离苦？答曰：无常即是苦，为五受众故说，道虽作法故无常，不名为苦。所以者何？是能灭苦，不生诸着，与空无我等诸智和合故，但是无常而非苦。"这里的"五受众"即是苦乐忧喜舍五种感受。圣道虽是无常，但没有贪着，具有智慧，所以不苦。所以对于没有证悟功德，也就是没有智慧、没有慈悲，但是又希望求得安乐的凡夫人来说，轮回真不是大家可以住下来的地方，因为过去遭受了苦，现在正在遭受苦，未来还将遭受更大的苦，一点真正的安乐也得不到。所以像我这样的凡夫，就应该出离轮回，到无漏的安乐境界中去，这样才能真正实现求乐的愿望。那么现在大家最容易去的，也是条件最好的地方，就是西方极乐世界了，所以我们大家一起努力，好好修学佛法、弘扬佛法，让自己和更多的人都能得到佛法甘露的滋润，都能往生西方极乐世界。

这里的"损"，是理解这个偈颂的关键，是学习整个第二品的关键，同样也是厌离轮回的关键，是修行

是否能够成功的关键。厌离轮回，从根本上来说，就是要厌离五取蕴，厌离行苦，就是要厌离、舍弃、抛弃、脱离我们的有漏身心，才能获得没有任何损害的身心相续。否则抱着有漏的身心不放，就是在抱苦，这样永远不会得到自在安乐。

初学者要一步步走，首先就要从厌离眼前的生活做起。为什么世间人那么努力地追求生活？为什么很多学佛的人也都在努力赚钱，想要过上更好的生活？甚至包括一些出家僧人，本来落了发，脱掉了俗服，穿上了袈裟，就应该不同于世间俗人，专心致志于闻思修行，但为什么这少部分的出家人，还是在买高档的手机、相机，谈论着世间的话题，向往着过更舒服的生活？除了没有认识到死亡无常等之外，就是没有认识到生活实际是有损的，反而还认为生活中有乐，生活对自己有利，自己能够从生活中得到幸福、受用，得到好处。这样就颠倒了苦乐，完全违背了事实，是最为愚痴的想法了。可见认识到轮回与当前生活的“损”非常重要。

所以啊，一个人修行的好坏，就取决于他的见解。即便一个人品行不错，各方面都很如法，但是没有串习过诸行无常、有漏皆苦等正见的话，那他就不大可能厌离轮回，不大可能精进修行。而如果一个人品行

不端，但是他听闻了这样的无常、苦的教言后，认真地思维了，自动去串习了，那么他的行为将发生巨大的转变。在别人眼里，他之后的所作所为，就如同高僧大德一样，处处表现出难行能行、精进、慈悲、智慧等特点，因此大家会觉得非常了不起。但是在他自己看来，这又有什么难的，又有什么了不起的呢？他只是转变了见解，认清了道理，为了不让自己以后吃更大的苦，不让自己一直堕入在危险的境地，而自自然然地做的行为而已，这是每个有理智的人，都会做的事情。而别人的放逸和散乱，在他看来，反倒是对自己一点也不爱惜、一点也不负责任的表现，是一种非常不可理喻、非常愚笨的行为。

第二品小结

第一品“破常执品”在最后开示随念无常的殊胜利益时说：“若谁有此念，思我定当死，彼已舍贪故，于死更何畏。”真正修好了无常观的人，不会再对有漏身体以及欲尘产生贪执。但是众生的三有习气非常地深，不容易一下子修好无常观，断除贪执，所以本品就进一步引导大家修行直接断除乐颠倒执著的瑜伽修法。

真正进入到名言真实谛的时候，可以发现将纯是

苦器的有漏业报身执著为乐，是完全颠倒的执著。这和将无常执著为常、不净执著为净、无我执著为我一样，都是需要对治的颠倒执著。但是众生以坚固的习气，把第六意识的这种颠倒执著当成正量，以此把自己的见解判断为是正确的，所以如果不通过深入的闻思修行，是不大有希望对治掉这种颠倒执著的。

学习这一品时，最重要的是观察自己身上的三苦和八苦，同时也要仔细观察别人，乃至于旁生的痛苦。世间人见到了苦，不去观察苦的因因果果，仅仅简单、幼稚地认为"那是别人的事，我不会这样受苦"。这采取的是鸵鸟政策。就像一个五脏六腑都出了问题，有的已经非常严重了的病人，他怕见到医生、怕去医院、怕别人提到生病这个词，这样讳疾忌医，他就能够让这些病好起来了吗？这样的人，过不了多久，心脏病、胃溃疡、肝腹水、肾结石、癌症等等的各种严重病症都会一个个出现，等到那时，不但没有了救治的希望，而且还会被病痛折磨得死去活来，过着生不如死的日子。大家都知道，有病就要治，而且还要治疗得越早越好，不但要治，而且还要早预防，要经常体检。同样，凡夫每天都活在苦因、苦缘、苦果之中，不去认识苦、了解苦、对治苦，并不等于苦就不会伤害你了，恰恰相反，这样的人反而会受到苦的更大伤害。

有的人也知道自己苦，但是他们没有去观察苦，而只是去到处抱怨、诉说自己的苦楚。在那些人看来，自己是无辜的，是不幸的，是别人伤害了自己，这个世界对自己是非常不公平的。这样的人首先就没有认识到，以自己的烦恼、业力所感得的有漏业报身，就是一个众苦之器，没有认识到“苦因缘众多，众病及外事，不见于人类，有尔许乐因”。因此，抱怨的人，只是不愿意接受这个苦果，而没有去观察苦因苦缘。这样不但无法断除他已有的痛苦，反而还因为顺从并串习了我执，增长了烦恼和非理作意，因此将会招来更多的痛苦。

有的人想要减肥，但是又不从减肥的因缘法上去努力，还继续贪吃，所以就减不下来，因此心里很苦恼。已经减下来的人呢，要努力保持不反弹，又带来了很多的苦恼。这就是没有认识到“已得安乐身，反成众苦器，重身与重怨，二者实相同”。身体本来就是很难照顾好的，想通了这一点之后，体重重一点也好，轻一点也好，都不去管它，而把更重要的厌弃身体，为解脱修行这件事情做好，就回到了正道上了。

别人的痛苦，是对自己的警醒，是对自己难得的教训，所以也应该好好观察。有的人虽说也关心别人的苦，但仅仅是停留在简单的悲伤、难受上。就像地

震发生后，电视台里播出的房屋倒塌、人被压在房子下面的惨状时，或者播出人们为死去的亲人悲痛哭泣的凄凉镜头，也都会受感染而悲伤流泪，有的人甚至也会哭得很伤心。但是伤心过后，第二天就和没发生过什么事一样，什么都忘掉了。这样的伤心，就很肤浅，只看到了苦的现象，没有进一步去思维苦的因缘，对减少苦没有一点帮助。

那么如何正确来观察他人的苦呢？看到他人在受乐，要观察到为什么那是坏苦，要具体观察到这种坏苦的后患。当那样的后患发生时，他人能否承受得起？自己又能否承受得起？既然要付出那样的代价，那是否还值得去追求这样的坏苦？

看到他人在受苦，首先要观察，为什么会发生这么难忍的苦？然后要去问问自己，这些痛苦之因，自己是否也同样具有？如果这些苦果发生在了自己身上，是否能够承受？为了不受这样的苦，又应该如何提早预防和避免？

在深入闻思法义的基础上，再经过这样的实际观察，那么对于有漏业报身和有漏世间的厌离就会与日俱增，对于获得解脱、求生极乐世界的愿望也会更加迫切。这样就会成为一个合格的修行人，能够早日为闻思修方便生的胜义修法做好准备。

破净执品 第三

第二品教导了断除乐颠倒执著的瑜伽方便。就是说，只要有有漏业报身，那么就不可能感受真正的安乐，只能感受苦苦、坏苦和行苦。而要获得真正的安乐，就必须厌弃这个业报身，厌弃轮回。接下来要学习的第三品，是把重点放在对欲尘及贪欲的观察上，引导大家认识到五欲六尘是不清净的，不能带来安乐，根本不值得去生起贪欲。

那么这里所说的不清净，是有杂染的意思，比如被烦恼杂染的法，以及三十六种不净物组成的身体等，本质都是不清净的。因为有漏法是不清净的，所以它们也并不美好、并不圆满，不能带来百分之百的享受，是有害的，会带来不良的后果等等。这里所说的欲尘，就是色声香味触法六境，它们是世间凡夫追求的目标。因为这六境本身像灰尘一样，具有染污性，会染污身心，具有不清净相，所以被称为欲尘。世间人之所以追逐色声香味触法，就是由于误认为它们是清净的。比如在色中，有俊男美女、美丽的风景、豪华汽车、高档别墅、新潮手机、名贵钻戒、得体的服饰、时尚的鞋帽等等；在声中，有流行歌曲、古典音乐、女孩

子清脆的笑声、男低音浑厚的嗓音等等；在香中，有檀香、气味高雅的大牌香水等等；在味中，有川菜、粤菜等各式美味菜肴等等；在触中，有夏天的凉风吹来的清爽，或者高档的沙发、席梦思等带来的舒适等等。

世间人常说：爱美之心，人皆有之。他们觉得上面说的这些欲尘，自性就是清净的，是美好的，圆满的，所以趋之若鹜。很多所谓清净的事物，因为众人的追捧，甚至都变成了奢侈和昂贵的消费品，成了现代人追逐的目标，和用来炫耀的资本。

但是圣天菩萨接下来要告诉我们，这些所谓的清净，完全是世间人的一种错觉，在这个有漏的轮回世间，它们的世俗真相，其实是不清净的、不美好的，追求它们，不会给大家带来真正的安乐。而且这些被妄执为清净的不净法，就像毒品一样，越是贪著，就越会上瘾，难以摆脱。因此，这些欲尘，对于一个希求真正安乐的众生来说，有百害而无一利，是恰恰应该放弃，而不是应该去追逐的。

对于欲界众生来说，最贪爱的是男女间的情欲，这是修行人着重应该对治的。这个情欲，从狭义角度来说，就是世间人的性欲，从广义角度来说，也包括世间人追求的所谓爱情。在当年导师佛陀座下的弟子

中，以比丘居多、比丘尼较少等的原因，所以佛陀着重传授了观女身不净的教授。后代祖师的讲法，也都遵循这样的教授。所以本品也着重以女身为代表，通过揭示人身不净，来帮助众生断除男女间的情欲。那么大家在学的时候，应该对照偈颂，同样地来观察男身的不净。对于其他像珠宝、时装等等的事物，凡是大家有贪爱的，也都应该一样来作如理的观察。另外，大家也都应该观察到凡夫自身的不净，这样可以断除缘自己身体而产生的我慢等烦恼。

对于凡夫修行者来说，如果过不了男女之欲这一关，也就是放不下“情”与“性”这两个方面，还耽著于爱情、性爱的话，那么这对他来说，就是修行路上很大的一个障碍，因此不可能产生对今世的厌离、对轮回的厌离、对众生的真正慈悲心、菩提心等等后续的修行功德。对治这个“情”和“性”，当然可以通过修习寿命无常、有漏皆苦等各种方便来实现，但是最契机的，就是通过正确无误地认识到人身的不净真相，断除掉第六意识中颠倒的作意，从而来对治掉贪欲烦恼。因此大家要深入闻思修这一品的修行教言，对人身不净，对非理作意的过患产生确定无疑的认识。

丙三、断净倒方便之瑜伽分三：一、略明其体；二、广明自性；三、障治摄义。

略明其体，略说了欲尘与贪欲的体性；广明自性，就是根据这两个体性，详说了欲尘的不净真相，以及有境贪欲过患，最后引导了对治的方便；障治摄义，说明了在同一个事物上，就有无常、不净、苦、无我四种自性。

丁一、略明其体

这一科有两颂，第一颂说明了境的体性，揭示了享受欲尘不会产生有意义的结果；第二颂说明了贪欲的体性，揭示了享乐会增上贪欲烦恼。

下面先来看第一颂，这一颂是根据第二品中所说的有漏皆苦而进一步展开的。

有人想：虽然如是，一切有漏的有为法自性确实是苦，但是享受悦意境还是可以得到满足，因此，应当亲近五欲六尘之境。

答：

虽经久受用，境无穷尽际，
如恶医治病，汝身劳无果。

难词释义

恶医：指庸医，也就是医术低劣的医生。

无果：此处指毫无实际的意义。

颂文直解

虽然经过极为漫长的受用，然而于境知足的边际是无有穷尽的。如同请庸医治病，治疗时间再长，病也不可能痊愈。你对于所希望的五欲境或自己的身，再怎么受用，除了增长贪爱之外，没有其他的任何意义。

释义

有的人这样想，年轻的时候，应该去追求男女的情欲；中年的时候，应该去积累财富；老年的时候，自然就会去学佛修行了。

那么问题是，追求情欲、财富等欲尘永远不会有到头的时候，到了中年、老年，只要没有对治掉非理作意，这些贪欲烦恼还是会存在。就像庸医来治病，他因为医术很低劣，不能对症，所以花再长的时间也治不好病。

为什么受用欲尘，不可能使贪欲止息下来呢？这是因为，产生贪欲烦恼的因素最重要的有三个：烦恼随眠、非理作意和所缘。烦恼随眠，意思就是烦恼种子，而之所以叫随眠，有着很深的道理，因为它们随逐于人，眠伏于阿赖耶识中，所以叫随眠。就像睡着的猛兽，随时都可能醒过来害人一样，这些沉睡在阿赖耶识中的烦恼种子，也随时都可能会因缘成熟而损

害众生。但是在未生起空性智慧之前，烦恼种子是无法根除的。另外由于因缘力，也无法避免出现所缘境，而非理作意，会将这些所缘境，执著为清净，因此去追求的贪欲，无法止息。所以圣天菩萨说“境无穷尽际”，就是说，对于有贪心的人，对所缘境是会一再地追求的。

凡夫要对治贪欲，一是要尽量远离所缘境，这是暂时的办法；二是要断除非理作意，这是根本的办法。本品的目的，就是引导人们认识到所缘境的不清净，来断除第六意识所妄生出来的执不净为净的非理作意。

在轮回中，大家都已经享受过无数次的欲尘，欲界天人的胜妙欲乐、色界天人的胜妙禅乐、无色界天人的无念境界，都已经经历过无数次了。可以说，什么好吃的都吃过了，什么好穿的都穿过了，不单是人间的五欲六尘，就连天上的欲尘，大家也都享受过很多很多次了。天上的美食，比人间的美食要好上千千万万倍；天上的天衣，比人间的衣服要漂亮上千千万万倍；天上的宫殿，比人间的别墅要好上千千万万倍；天上的车辇，比人间的好车要好上千千万万倍。那么大家在享受了这些欲尘之后，满足了吗？现在还留有印象吗？应该是什么都已经忘记了吧！天人看人间的

饮食，就像人看猪吃的猪食一样地不净，那么大家现在吃饭的时候，还会有以前做天人时的眼光，觉得这些饭菜不清净吗？实际上大家还是吃得很开心啊。这说明以前做天人的享受都已经忘记了，没有了结果。还有，从年轻人执著的爱情上说，你们前世已经经历过很多很多次，那么从中得到满足了吗？没有，这辈子还是会像一次也没有经历过一样，去生起贪爱。佛法中将世间人所谓的性生活称为不净行，在轮回之中，大家也已经做过无数次的不净行了，那么做了那么多之后，你得到什么收获了吗？除了造下业，增长了习气外，其他什么都没有留下来，也根本没有得到满足。这样一看，大家现在再继续去贪美食、贪时装、贪别墅、贪好车、贪爱情、贪不净行等等的欲尘，结果也都是一样，就是没有任何真实结果，不会满足的。所以把圣天菩萨说的“如恶医治病，汝身劳无果”这个道理，想深了，想透了，全然接受了的人，就会很轻松地放下这些没有结果、没有意义的欲尘，不会再找借口说等以后老了再去学佛，现在就会去闻思修行佛法，因为这才是真正有意义，会产生巨大殊胜果报的事情。

《四百论广释》中说：一只猴子，披上了一张豹子皮，扮成了豹子，因此吓住了其他猴子。这以后，

无论过了多长的时间，无论这只猴子出现在什么地方，这些猴子总能被吓唬住。这里的猴子，代表凡夫；猴子披了豹子皮，表示凡夫的不净身有了人皮的包装；披了豹子皮的猴子无论出现多少次，都能够吓住其他猴子，表示有人皮包装的虚假清净身相，总是能够迷惑住凡夫，只不过猴子们生起的是恐惧，而凡夫们生起的是贪欲心，在这点上不同而已。

又有人认为：虽然如是，但是从贪欲本身来说，它只要满足了，就不会再生起，就像人喝够了水，满足了后，就不再想喝水了一样，所以还是可以去贪著欲尘吧?

答：

如有依土虫，爱土终不息，
如是爱欲人，欲望增亦尔。

难词释义

依土虫：依靠泥土而生存的虫，如蚯蚓等。

爱欲：贪爱欲尘。

颂文直解

譬如，某些依土而住、以土为食的虫，它们对土的贪爱，根本不会停止下来。同样，贪爱欲尘的人，他们依于欲尘而生起的欲望也会越来越增长。

释义

一个人如果不放下贪欲的话，那他的贪欲就会没完没了地辗转增长，会变得根深蒂固，最后会变成一个全身都充满贪欲烦恼的人，好像贪欲已经装不下，都要爆炸出来了一样。再笨的人，也不能让自己得到痛苦，远离安乐，这是倒霉的做法。所以如果一个人相信因果、相信依智慧的圣道可以离苦得乐的话，何必去抓住这样一个像毒品一样的杂染不清净的东西呢？

这里圣天菩萨用蚯蚓等在土里生活的虫来作比喻，蚯蚓生来就贪爱土壤，它每天都在吃土，从生到死，从没有厌倦的时候。同样，世间人的享受，只会使得欲望增加，不会减少。类似的例子还有不少，像苍蝇逐臭，苍蝇很贪爱臭烘烘的地方，原因是它觉得那地方很香，因此去了还要去；还有像平时说的狗改不了吃屎，也是因为狗觉得屎很香，因此吃了还想吃。另外还有像饮用海水来止渴，或者如同用油去灭火等等，这些都说明了享受欲乐，只会使得贪欲越来越增强。

在非理作意没有对治掉的情况下，遇到心里贪爱的美女、好车、手机、相机等的所缘境时，每生一次贪爱，就是一次对贪爱的串习，就会更加陷入贪欲之中，下次再次遇到时，将会引发出力量更大的贪欲。

所以，贪欲等的烦恼，可以通过消除非理作意、树立正见对治掉，但从来不可能通过满足贪欲而对治掉。

《四百论广释》中说：耽著睡觉的人，就会越来越增上他的睡眠心所；耽著散乱的人，也会越来越增强散乱心所；耽著于不净行的人，也会越来越增加他行不净行的欲望心。

《四百论广释》中还说：在酷暑天，大地一片干旱的时候，一头鹿被正午的炎热所折磨，很想喝水，它见到远处的阳焰，以为是一条在流动的河，于是高兴地跑过去喝，但是到了后，却发现根本没有水，口渴根本没法消除。世间的欲尘，也像这个阳焰：阳焰是虚幻的，欲尘也是虚幻的；阳焰会让鹿飞奔前去，欲尘也会让世间人前去追逐；鹿每次都扑空，世间人也并没有从追逐欲望中获得什么；鹿再次见到阳焰的时候，依然会抱有很大希望跑过去，同样，世间人再次生起贪欲时，会更加贪求，前去追逐。

在这两颂中，略说了受用欲尘的过患、有境贪欲的过患。下面的广说，就从这两个方面进行详细的引导，并在最后引导了断除贪欲的方便。

丁二、广明自性分三：一、明于境女断贪；二、明有境贪欲过患；三、明了达不净而对治之方便。

广明自性的三个分科：首先是引导大家认识，以女性为代表的所缘境本不清净，没有任何真实可贪之处，以此来断除贪欲；其次引导了贪欲带来的不是利益，而是损害；最后是教导具体断除非理作意的瑜伽方便。

戊一、明于境女断贪分三：一、断于境女色之贪著；二、断分别彼功德之贪著；三、断计彼为乐因之贪著。

己一、断于境女色之贪著

有的人想：有的女人确实很美，看到后令人赏心悦目，她们的纤细的手、修长的腿，都会让人迷恋，对于她们的贪爱，是不可能被断除的吧？

答：

一切诸妇女，稠密无差异，
色亦为他用，美女汝何为。

难词释义

稠密：指私处。

颂文直解

一切的妇女，无论漂亮与否，她们行不净行的私处却是一点也没有差异。而且她的色身美貌，其他人也都能一样看得到，那么将美女执为是你的我所，又有什么用呢？

释义

有贪心的男人，在生起贪心之后，以我执心的驱使，就想把漂亮的女人占为己有，认为以此就找到了永远的幸福，满足了一生的追求。这一颂告诫，即使你所贪爱的女人美丽无比，实际上你也无法对她独占。

偈颂中说，对于有贪心的男人，漂亮的女人能满足他两个需求，一是行不净行，二是欣赏她的美貌。至于行不净行的工具，就是她的私处，但无论女人漂亮与否，私处都能满足行不净行的需要，没有差别，所以这并不专门需要漂亮的女人；女人的美貌，则是走在大路上，人人都能见到，并不只是专属于她的丈夫。这样来说，即使娶了不漂亮的女人，他想行不净行的贪心，一样可以满足；他对女人美貌的贪心，可以在其他女人那里实现。因此有没有娶到漂亮的女人为妻，其实都是一样的，没有差别。这样来说，世间男人对于漂亮女人的耽著，想对其占有，就纯粹是他们第六意识的颠倒执著，是非常愚笨的想法了。

《四百论广释》中说：一位丈夫嫌弃他的妻子长得难看，他的妻子回答说：男人行不净行的时候，是根本分不出漂亮和难看的。这位丈夫不以为然。于是妻子将豆汤盛在好几个碗里，丈夫吃饭时看见了，问这些是什么？妻子回答说：这些都是豆汤，我只是把它们装到了不同的碗里，有的碗好看一点，有的碗难

看一点。丈夫问：那它们不都一样是豆汤嘛。妻子说：女人不论美丑，对于行不净行来说，也是一样的。这个譬喻中，对于喝豆汤来说，碗虽然不同，但是喝起来的豆汤都是一样的味道。同样，对于行不净行来说，女人的外貌，也没有关系。而认为有关系，只是男人心里的颠倒作意而已。

还有，一个男人见到了他人的妻子，心里生起了贪欲，想和她作不净行。他的一位朋友告诉他，已经和那位女人联络好了，但是她家教很好，人很羞涩，因此不要和她说话。然后，在一个黑夜，他们行了不净行，但是他朋友安排的那位女人，其实是他自己的妻子。但是这个男人并不知道，就觉得很满足，认为没有女人能比得上她。这个公案说明，尽管作不净行的实际上还是自己的妻子，但是因为他误认为是那位他贪爱的女人，所以就获得满足了，由此可见，只要人的心态改变，就会得到了满足，这说明人们非理作意的力量非常大，而美貌并没有产生真正的作用。

下面进一步讲生起贪欲心的因是愚痴。

谁于谁悦意，彼由彼生喜，
犬等亦所共，恶慧汝何贪。

难词释义

第一个谁：指世间男人；第二个谁：指世间女人。

第一个彼：指世间男人；第二个彼：指世间女人。

恶慧：指固执低劣的见解。

颂文直解

从另一个角度而言，认为某个女人很美，就会对她生起耽著，这是因为男人当时具有贪欲，所以觉得这个女人很漂亮。但这仅仅是他一种自我满足而已，并不是女人本身真的就很漂亮。犬及驴子等动物，在见到悦意境的时候，也都共同有如是的贪著，与这样的恶慧相同，你为什么还要贪著美貌呢？

释义

世间男人只会对漂亮的女人生起贪心吗？不是的，其实只要他们看顺眼了，无论美丑，对谁都能生起贪心。并且，同性恋的人对异性根本就没有兴趣，反倒对同性会产生贪心。只要一个人的非理作意强，那么只要稍微有一些相似的所缘境，就能引起他的贪欲心，如果周围没有漂亮女人，他就会对长得普通的女人生起贪心，如果连普通的女人也没有，他甚至会对母猴、母猪、母象等所缘境生起贪心。当外境中什么所缘境也找不到的时候，他甚至会在心中浮现出法尘，也就是在心中想象出女人，以此作为所缘境，来满足他的贪欲心。这种很低劣的事情，狗、驴子、猪

等动物也都会做，它们在发情的时候，就会对它们同类中的异性生起极大的贪心。

相反，一个人如果正见强，非理作意很少产生的话，那么即使面对大家普遍认为漂亮的女人，他也不会生起贪欲心。所以，这些证据充分说明，能引起世间男人贪心的，并不是女人的美貌，而是他们自己的愚痴和非理作意。

《四百论广释》中说：两个罗刹都觉得自己的妻子最漂亮，争执不下。他们前去一位出家人那里，请出家人判断谁更漂亮。出家人回答说：她们只在生起了贪爱的人那里，才是漂亮的。这是说，愚痴是贪心的因，而女人的美貌并不是贪心的因，女人即使再不好看，也会被愚痴、贪爱的男人执著为好看。因此人的美丑，完全是一种主观的判断。一个愚痴心重的男人，就可能会对其他很多女人都生起贪心。

设问：虽然如此，但面容、身材等各方面都迷人的女人确实很稀有，这样的女人，谁见了都会惊为天人！难道不应该被她吸引吗?

答：

汝得端正女，原为众人共，
获彼汝觉奇，此奇实非有。

颂文直解

你觉得惊艳的女人，以前并不专属于你，而是大家都共同有份。现在得到了她，并耽著为我所，觉得得到她非常幸运、稀奇，但其实这就像得到一个众人共用的尿盆一样，实际上并无有稀奇之处。

释义

世间男人见到特别漂亮的女人，或者世间女人见到特别潇洒优雅的男人，都可能会产生很强烈的贪心，产生和对方永远在一起的愿望，甚至觉得自己的出生，就是为了能和对方在一起。因此为了能够得到对方，他们不惜付出全部代价，并为最终能够得到对方而庆幸不已。世间人也会把那些非常般配的人，说成是天造地设的一对。

但是，就是这样一个被特别喜爱的人，在遇到之前，是自由的。也就是说，谁都有可能和他（她）确立起男女关系。并且在现在的社会，受媒体等影响，小学生都已经开始在谈恋爱了。在正式结婚之前，一般人早就谈过好几次恋爱了。那么你现在所心仪的，正是之前被别人所舍弃的。因此得到对方，又有什么值得庆幸和惊喜的呢?

这一科的三颂，介绍了观察事物是否清净的三个步骤：第一颂从女人行不净行和美色的功能上，说明

根本不需要去追求漂亮的女人；第二颂指出，所谓的漂亮不漂亮，是自己愚痴心作意出来的，其实并不一定漂亮；第三颂指出，即使是很漂亮的女人，在娶到她之前，是很多人都可以去谈情说爱的，因此漂亮的女人就是一个大众的、普通的人，得到她并不是什么稀奇的事情。

大家对于男人、别墅、汽车等等认为是清净美好的人或事物，也都可以用这样的方式来进行观察。

下面以高档轿车为例子，来用这三个步骤进行观察：

第一、汽车的实际功能，就是提供一个代步的工具，这个功能，是普通的汽车都能够提供的。从是否好看的角度来说，汽车的美观，是所有路人都能看到的，这不属于主人所独有。

第二、汽车是否好，各人的想法都不相同，尤其很多女性，对汽车并不好奇。某些人眼里非常高档的汽车，在那些女性眼里，只是一个会移动的铁壳子而已，所以所谓汽车的好坏，都是各人愚痴心和非理作意的作用的结果。

第三、汽车也不是自己能独自受用的，比如造车时，工人要装配、测试；修车时，工人要检验、修理；以及使用时，要载客等。因此得到它并不是稀奇的事。

这样观察之后，对于汽车的贪爱就可以被对治掉。对于其他凡是执著为清净、美好的人或事，大家都应该像这样运用偈颂所提供的观察方法，进行具体、详细的观察，以此来消除自己把不清净执为清净的颠倒执著。

己二、断分别彼功德之贪著

前一科（己一），引导了修行者从总体上断除对女性美貌的贪爱，这一科，是断除对美貌之外的其他功德的贪著。这个“功德”是指优点，也就是女人除美貌外其他让人觉得悦意的地方。

若思：虽然美貌不值得贪，但是有些女人谈吐得体、举止优雅，很有魅力，这实在让人难以断除贪心。

答：

具德则觉爱，相违则生嗔，
不决定住故，前后何者实。

颂文直解

对一个女人，有时见到她的优点，心里感觉很悦意，就生起了贪爱；有时见到缺点，心里不悦意，则会生起嗔心。女人不可能一直保持住一个样子不改变，刚刚有了优点，接着就出现了缺点，这样哪个是她真实的样子呢？因此对于不断在变化的女人，不应该认为她一直会具有优点，应对她断除贪著。

释义

有贪心的人，会在女性身上找到很多吸引人的地方，但如果他们多观察一会，就又会找到很多让人厌离的地方。比如，街上走着一位美女，仪态万方，那些贪心大的人呢，目光就被她吸引了，但是当她走近了后，闻到了她身上的狐臭，于是就生起了厌离，对她的贪心就消失了。另外，一个女人，再怎么漂亮、优雅，但是如果她道德水平低、自私自利、脾气古怪、小肚鸡肠、缺乏善心、不敬老人等等，如果有诸如此类的缺点的话，那么她就是人们厌恶的对象了。

既然同一个女人身上，综合了很多的优点和缺点，见到了她的优点，就对她生起贪心，过一会见到了她的缺点，又对她生了嗔心，那么，哪个是真正的她呢?而且她的优点和缺点，都是在无常变异的。比如，随着年纪的增大，美貌就会衰退，体形会改变、疾病会增多，身上也会散发出难忍的体味，走路呢不再有款款身姿，嗓音也不再甜美，这些身体上的缺点，就逐渐增多了。但是她有可能增加了阅历、增加了对世间苦难的体悟，如果有机会闻思修佛法，那么就更加具有了深入观察的能力，可能变得成熟、变得善良。

世间人习惯于用单一的眼光去看待人和事物，比如看一个女人，只看她长得好不好看，不去看她相貌

之外其他的特点，而且因为常执的原因，只看她现在长得好不好看，而不会考虑到二十年、三十年之后衰老的模样。但是，在世俗中，要认清一个人的真实样子，都应该全方位、大视野地去看。不应该只看他的外貌，还要看看他的性格、脾气、能力、志趣等等特点；不应该只看到他的现在，还要看到他的未来，要以发展的眼光去看。

不管是男是女，当这样全面地、大视野地去观察一个人的时候，随着观察到的信息越来越多，大家就会发现，他的形象、内涵丰富起来了。比如一个人五官很端正，但是皮肤可能很粗糙；外表很斯文，但是内心可能很阴暗；对朋友很和善，但是对家人可能很粗暴；或者他的脾气很好，但是做事可能很懒；他嗔心很少，但是内心可能很固执；对钱财不贪，但是对名声可能很贪爱；他这件事上伤害了你，但是另外的事情上却可能会对你有恩等等。这已经很难用简单的好看、不好看，好人、坏人等等的概念去评价了。世间人都是这样复杂的蕴聚，如果将人的所有因素都考虑进去，会得出前后矛盾的结论，那么哪个才是真实的他呢？

总之，对具有优点的女人生贪不应理，离贪才非常应理。月称菩萨用了一个很形象的譬喻，对此作了

开导：人在享受美食时很快乐，但是对于之后要上厕所，却觉得很烦。其实人吃饱了，以此为因，就会有要上厕所这个果，这是必然要发生的。因此综合来看，如果对上厕所生厌烦，那就不应该去享用美食。同样，对于世间男人来说，美女既有可以生贪的地方，也有可以生嗔的地方，如果你受不了女人的那些缺点，那就不应该去贪爱她们。

设问：世间人不会去欣赏一个普普通通的女人，不会对她生起贪欲心，但是对于一个有各种优点的女人，会很欣赏，因此贪欲心肯定是只对有优点的女人而生起的吧?

答：

愚夫起贪欲，非唯具德者，
无因而转趣，其灭岂从因。

难词释义

因：这里是指见到具德的女人。

颂文直解

从另一角度而言，女人的优点也不一定是贪欲之因。即愚人生起贪欲，并非仅仅是因为见到了那些具有优点的女人。既然没有见到女人的优点这个因，也可以生起贪欲心这个果，那么贪欲心的消退，怎么有

可能是因为见到女人优点这个因的消失呢？因为即使没有见到女人的功德，仍可以见到贪欲的生起。

释义

世间男人的贪欲，粗看起来，似乎确实是因为见到女人的各种优点、魅力而生起的。但是，就像前面的“谁于谁悦意，彼由彼生喜”所说的那样，无论美丑，都完全是各人主观的判断，对于很多人都觉得满身是缺点的女人，也会有人生起贪心。这些生起了贪心的人，对那些缺点视而不见，甚至还会把那些缺点当成优点。世间人所说的“情人眼里出西施”，就是这个意思。所以说“愚夫起贪欲，非唯具德者”。

而且，真实去观察的话，人身都是不净的，真正的漂亮、优雅等是不存在的。既然这样，那么贪心的生起，就和境的关系不是很密切了，也就“无因”也能“转趣”了，那么贪心的消退，同样也与所缘境关系不大了，就是说，境虽然还存在，但是贪心可能已经没有了。

比如，在谈恋爱的时候，两人充满了贪爱，这时他们觉得离开对方生活都不会幸福，一心要结婚，但是结婚之后，原先那些优点还存在，但是在他们各自的眼中，已经被忽视，或者甚至被当成了缺点，因此他们的贪爱开始减弱，厌弃与争吵却开始升温，这时

就一心要离婚，觉得离开了对方才会有幸福。这就是“其灭岂从因”的最好例子。

由此可见，认为贪心是作为所缘境的漂亮女人而引起，是一种颠倒的说法，贪心的生起，和女人是否漂亮没多少的关系，甚至和女人是否出现都没有多少关系。

那么贪心到底是由什么生起的呢？贪心主要是非理作意所生起的。从非理作意这个词就可以看出，这种作意是违背正理的，也就是没有根据，是妄生的、颠三倒四的，这和精神病人的作意没有本质的差别。如果一个人的非理作意很轻，那么他的理智就很强，即使所缘境在别人看来美若天仙，也不会引起他的贪心。相反，一个人非理作意越强，他内心就越迷乱，这时甚至没有所缘境，也照样能引生他的贪欲。那就更加说明，生起贪心，就是由于非理作意在搞鬼了。

从“其灭岂从因”中，大家也可以再一次认识到，想要通过所缘境来满足欲望，来达到消除欲望的目的，这是行不通的，因为欲望的消失，只和对治非理作意有关系，和所缘境是没有关系的。

《四百论广释》中说：一位婆罗门黄门被村里人要求到深林里去。走在路上，他哭了起来。有人问他：你是因为要与人远离而哭吗？他回答说：不是的，而

是因为作为黄门，没有感受过其他女人那种交合的乐受，所以哭泣。别人怎么也劝他不住，他就这样一直哭泣着。

黄门因为生理上的缺陷，所以他既不是男人，也不是女人，那么他对男人生起贪心不合理，对女人生起贪心也同样不合理。但是他却很奇怪地还是生起了贪欲，要享受其他女人那种交合的乐受，这就是“无因而转趣”了。那么在他这种非理作意没有断除之前，他就不可能消除这样的痛苦，所以他就一直不停地哭泣着。同样，世间愚人的贪心，也是没有真实根据的，并不是由作为所缘境的欲尘引起的，其实只是非理作意引起的，因此如果不扭转非理作意，那么贪心和贪心导致的种种痛苦也就很难消除掉。

设问：一个女人在丈夫死后，会伤心得寻死觅活，但是男人就不会了。既然女人这样有情义，为什么不应去耽著呢？

答：

若时未知他，尔时爱其夫，
妇女如恶症，常应防外缘。

颂文直解

如果加以观察，女人很难具足功德。在女人对其

他男人没有了解，或者说没有发展起亲密关系之前，她会很贪爱丈夫，因此在丈夫心中，似乎具有功德。但是，当她尝到其他男人的味道的时候，心就开始动摇了。这就像为了不让恶病加剧病情，应该防止与恶缘的接触一样。同样，也应该防止女人与其他男人的接触。所以说，女人是具有过失的。

释义

世间男人对于感情普遍不可靠，所以做妻子的都会很警惕，用很多方法防止丈夫去找别的女人。而女人在结婚后，比丈夫更加顾家，很多女人会过很安稳的相夫教子的生活，很少听说有女人主动去出轨的。而且如果男人去世，女人会哭得特别伤心。因此在众人看来，女人就很有情义，非常可靠了。

这些都是从表面上看的结果，但是实际上，即使女人，也同样是不可靠的。因为，如果女人和其他男人有了亲密接触后，她同样也会移情别恋的。这个原因是，女人找丈夫，就像男人找妻子一样，目的是为了满足自己的我执和贪爱的需求。而所谓的丈夫或者妻子，仅仅是一个所缘境，或者说仅仅是一个工具而已。因此如果遇到了其他的男人，更能够满足女人的我执和贪爱的需求，那么这个女人就会义无反顾地去追求了。

因此，在世间的家庭中，不但要防止丈夫去和别的女人有亲密的接触，也需要防止妻子去和别的男人有亲密接触。无论男人、女人，都像重病一样。人生了重病之后，为了防止病情的恶化，需要好好地保护起来，不能被冷风吹到，不能被太阳暴晒，有的严重的病，为了防止细菌等的感染，甚至还要住到特殊的病房去。

《四百论广释》中举了一个婆罗门女的公案：一个男人对一个婆罗门女生起了贪爱。婆罗门女告诉丈夫，有一个人经常出现在她的面前，她因此很害怕，并说下次那个人再次出现时，就告诉丈夫。但是，当那人再次出现的时候，她就已经被他迷住了，没有告诉丈夫。因为女人很容易动心，所以应该对女人作防护。

这个偈颂，年轻的道友尤其要多多思维。年轻的时候，因为四大还比较调和等的原因，所以情欲表现得比较明显，喜欢去追求世间所谓的“爱情”，甚至把“爱情”想成是神圣的、伟大的、完美的。但是你要想清楚，这个所谓的爱情，其实是不稳定、不可靠的，是在对其他的异性没有深入接触之前才会有的。如果接触到了一个新的、更好的异性，那么你们就不会再想要现在这个爱情了，而且会把这个所谓的爱情，当

作一件很苦恼的事情了。因此不要把爱情想得太神圣、太伟大、太完美，这仅仅是两人暂时的贪爱和愚痴造成的。而且在结婚后，为了防止对方出轨，双方都会忙于防止对方与异性接触的机会，这是一件很累、很紧张、很苦恼的事情，并没有想象中的甜蜜。

下面圣天菩萨指出，贪欲是到了老年后所不乐于做的事，更是解脱者们所呵斥的事情。

壮年自所作，老时不乐彼，
如何解脱者，于彼不忧恼。

难词释义

彼：指贪欲

忧恼：此处是指不喜、厌离的意思。

解脱者：这里指解脱轮回束缚的圣者阿罗汉。

颂文直解

首先在壮年时，以无惭无愧所做的事，到了老年后，就不乐于做，并且心里会后悔，产生了忧恼。既然人到了老年都会对贪欲忧恼，那么解脱了烦恼束缚的圣者们，了知了贪欲的过患，并且已经彻底断除了贪欲，那他们怎么不会对贪欲忧恼呢？他们会更加对此呵斥和厌离的。

释义

有的人想，按照世间习俗，年轻人就应该成家，应该去追求贪欲，可以做不净行。但是世间习俗不一定正确。对于做不净行等事情来说，世间习俗是颠倒的、错误的。就像前面“犬等亦所共，恶慧汝何贪”所说的，这些因非理作意而产生的贪心烦恼，是猪、狗等旁生也一样会产生的，是非常愚蠢的。一个有理智的人，就不应该对于不清净的身体，产生那么大的贪著。

那么等到这个人进入到老年，他的心智比较成熟，色身的四大已经衰减，那时他已经没有了对不净行的贪欲，他就会反省他过去的行为，这样他就会对年轻时这些愚蠢的行为感到后悔。

不但人到了老年，会对不净行后悔，而且圣者阿罗汉们，因为深刻了知了贪欲的过患，已经断除了贪欲，所以对于凡夫所做的不净行，更加会觉得这是愚昧和荒唐的事情了。就像一个特别爱干净的人见到衣服上沾染了不净粪，而特别厌离，要赶紧清洗一样，圣者们对不净行也感到极其厌恶，并对做这样事情的凡夫感到极其伤心，会呵斥这样的颠倒行为。

既然到了老年后会后悔，那么即使不学佛的凡夫也应该远离不净行等贪欲导致的颠倒行为。那么对于修道者来说，阿罗汉是大家的归依处，归依处那么厌

离、呵斥的事情，大家就应该完全进行积极对治，而不应该去放任自流了。

《四百论广释》中举了这样一个公案：

节庆的时间到了，一户人家的儿媳着急去看热闹，忙乱中把牛绳系在了她公公的脖子上了。公公很生气，责问她："你在做什么？"她这才回过神来，非常尴尬。就像这位儿媳，因为忙乱而出错，做出了尴尬的事情。同样，年轻人因为无知，而错误地去耽著于不净行，等到了老年后，才会发现不净行其实并无乐趣，等到以后获得解脱时，更加会对这些不净行产生忧恼。这种因无明愚痴引起的行为，应该受到很严厉的呵斥，而不应该以世间习俗等不正确的理由来行持。

这一科的四颂讲完了。我们再来回顾一下：

第一颂是有人觉得女性除了漂亮之外，还有很多迷人的优点，因此难以断除贪心。于是圣天菩萨提醒说，你看一看她是否也有缺点，看到了她的缺点，那么她的形象还会那么完美吗？这又让人贪又让人嗔的各个方面，哪个才是真正的她呢？

第二颂指出，这些优点，也不是凡夫生起贪心的真正原因，真正的原因，是凡夫自己的非理作意。

第三颂指出，从女人的角度来说，即使你对女人有贪爱，但是她仍可能会转而投向别的男人，因此女

人不值得信赖、不值得贪爱。

第四颂指出，贪心引起的不净行等等行为，不但到老年后会后悔，也是圣者所呵斥的。

己三、断计彼为乐因之贪著

世间人不但认为女人是清净、美好的，具有各种优点，而且还是最重要的快乐之因，这一科就来断除这种认为女人是乐因的贪著。

设问：欲界之中，众生都在追逐着快乐，而女人是快乐的来源，所以不应该远离。

答：

不贪者无乐，非愚亦无贪，
若意常外驰，彼乐为何等？

难词释义

无乐：此处是指无此贪欲所生之乐。

非愚：指至少已经断除了部分颠倒执著的修行者。

颂文直解

女人并不是快乐的来源。世间人没有贪欲心时，不会产生与女人交合的快乐；有了贪欲心后，才会耽著为快乐。因此，乐的因是贪欲，而贪欲之因，是将不真实的境颠倒分别为真实的愚痴。非愚者则没有贪，愚人的心则像是被幻术迷惑了一样，恒时从真实见中外驰，而生起了贪欲心。那么愚人所感受的乐是什么

呢？即是除了仅是颠倒分别之外，无有丝毫快乐。

释义

圣天菩萨从正反两个方面说明了不净身不是快乐的来源。首先是以不贪者和非愚者为例，说明没有贪著不净身，快乐依然存在。其次指出贪爱不净身是由颠倒的作意引起的，因此并不会从中得到丝毫真实的快乐。

首先“不贪者无乐，非愚亦无贪”这两句，站在不贪者和非愚者的角度，来揭示世间人所谓的清净、悦意、美好的事物，都是颠倒的，是一种错觉。不贪者，比如像婴幼儿，他们还没有男女的情欲，不会对异性产生贪心；非愚者，比如像修了不净观的修道者，他们远离了执女身为乐的颠倒执著，而在心中获得了法乐。

“若意常外驰，彼乐为何等”这两句，揭示了这种错觉的原因，是心的外散，被境所迷导致的。这样就以女身为例，说明了世间人所谓的清净法的本质，都是迷乱心识的一种非理作意而已。他们被本来不存在的“清净”所迷惑，因此心没有安住在不净的世俗实相上，反而外散到增益出来的“清净相”上，因此他们所谓的快乐，仅是一种错觉，而不可能是真正的快乐。

这两句非常重要，是帮助我们认识真相的一个最核心、最重要的方法。什么叫心的“外驰”？就是因为无明而增益出了虚幻的法，并且将本是虚幻的法，执为心外存在，而且是真实有自性地存在，这样就将心的功能，驰散到心外的虚妄法上去了，被虚妄法蒙骗了。那么在这虚妄之上再进一步增益出来的乐、净、常、我等等，就更加是虚妄中的虚妄了。

不但是女人，凡是世间人所认为清净、悦意、美好的世间法，比如孩子、美景等等，也都是虚妄无实的。只有出世间的法，才是真正清净的。所以今后大家如果对世间法产生了清净的执著，生起了贪心，就应该从此颂所教导的三个要点去提醒自己：一、对此没有贪心的人是怎么看的？二、有智慧的人是怎么看的？三、就算我觉得清净，那这是它的真相还是假相？如果是假相，就应坚决舍弃。

《四百论广释》中说：一个愚人见到了王后，生起了贪欲心，于是他贿赂了王后的婢女，希望能有与王后见面的机会。婢女告诉了王后，王后答应了，并且说：王宫戒备森严，只能趁年底出宫时见面。到了年底，王后外出的头一天，愚人精心准备了香水、香料、鲜花、花环等物品，精心装饰了房间，满心期待着次日与王后的约会。但是第二天，他师父家的一头

牛走丢了，他被派出去找牛去了。就在他出门后，王后来到了他的住处，等到他回来时，王后早已经离开了。这个愚人，辛苦等待并准备了一年，如果那一天他能待在家里，就能实现他的愿望，但是恰恰就在那天，他出门去了，所以错过了机会，使得一年的辛苦都落了空。这个愚人代表的是世间人，王后代表世间的快乐；愚人与王后地位悬殊，很少能得到与王后私会的机会，代表世间快乐极其稀少，很难得到；愚人想尽办法去追求王后，并且用一整年的时间，在等待着王后的来临，代表世间人追求快乐的过程，非常辛苦和漫长；但是就在王后来临的那一天，这个愚人被师父安排外出去寻牛，而失去了机会，代表凡夫虽然梦想着获得快乐，但是因为分别心不安分，外驰而去贪著情欲，从而一直获得不了梦想中的快乐。

还有一个公案是这样的：一个织匠被王后的美色迷住了，他见人就问：你见过王后吗？她会来吗？她说起我了吗？这个织匠，心迷乱而外驰，对王后产生了虚妄的清净相，产生了贪心，结果就陷入在了痛苦之中。

那么执著深重的世间人，还会提出来新的问题，下面他们就这样问：

设问：即使女人身上的乐是虚妄的，但是这些交合等的乐趣还是因为有了女人才能够得到，离开了女人，连虚幻的乐也没有了，所以女人还是应该被贪爱的。

答：

如汝常爱重，不能常与合，
属我非他有，此摄持何为。

难词释义

合：交合，即不净行。

摄持：牢牢地执著为我所，或者说占为己有的意思。

何为：有何道理？即表示根本不合理。

颂文直解

如是进行观察时，明明女人没有任何乐，而将女人妄计为乐因，这样你的心已经颠倒，而日夜不断地对女人生起贪爱。但是在你正对女人爱重的时候，也仅能与女人偶尔交合，而不能长时间交合。那么你为什么还认为这是自己的女人，不属于他人，如此而将她牢牢地执著为我所呢？

这是说，既然在世间女人身上获得的虚妄快乐时间很短，那么就应该放弃对世间女人一直执为我所的占有欲。

释义

世间贪爱深重的人，即使从理上知道了女人等一

切境是虚幻的，女人身上所谓的清净相更加是虚幻的，但是心中贪爱的习气难以一下子克服。就是说，即使是虚幻的相，他也会去贪执。就像《入行论·般若品》所说那样：“幻师于所知，未断烦恼习，故见幻女时，见者空习弱。”这样的人在颠倒执著女人为乐因之后，对女人的贪爱和看重，就会越来越增加，甚至做梦都会梦到。

世间男人贪爱女人的目的是什么呢？他们的目的，就是想与女人发生性关系、作不净行。他们在贪欲心的驱使下，千方百计地去追求女人，去讨好女人，最终想要实现的，就是这种低劣的愿望。有人也许想，性欲是低劣的，但是爱情应该比较高尚吧。有这样想法的人确实比较多，但是大家只要稍微动一下脑筋就可以明白，如果一个女人是石女，那么男人还会对她生起贪心吗？还会去追求她吗？世间上所有将女身执为清净，赞美女人美丽和具有魅力的众多词句，其实都是建立在女人可以作不净行的基础上的。

但是，圣天菩萨这里告诫说：对女人非常爱重的人，快乐却并没有相应增加。为什么会这样呢？原因就是“不能常与合”。也就是说，作不净行的时间很短，所以即使与所贪爱的女人一直在一起，大部分时间都做不了不净行。而且在作了不净行后，因为愿望已经

暂时满足，所以贪爱会暂时减少，这时对方的魅力就没有之前那么大了，心里就会很不在乎，很不耐烦，就会开始发生争吵。所以，一个认理的人，就应该放下对女人的贪执。

《四百论广释》中讲到了下面两个公案，来说明这个道理。

一个婆罗门因为消化功能减弱，吃不下多少东西了。他虽然还有很多食物，但是一点也不想布施给别人。这些食物对他来说已经没有作用了，他还当宝贝一样留下来，这就纯粹是一种舍不得、放不下的自私、吝啬心态导致的。这种低劣的习气，不但没有让他得到任何的利益，而且以后会因此而堕入饿鬼道。对女人的贪爱也是一样的道理，既然贪爱女人的真正目的就是作不净行，那么在不作不净行的时候，还要去占有她，是完全不应理的了。

另一则公案是这样的：一个国王有许多妃子，虽然他对这些妃子没有贪心，但是也没遣散她们。一天一位比丘问国王：是否还想与这些妃子作不净行？国王回答说：不想。于是比丘给国王讲解了应该行持善法，国王听了后，就全部遣散了她们。确实是这样，既然这位国王不想与妃子们作不净行，那留着她们还有什么必要呢？当然这位国王有善根，能从善如流，

接受比丘的劝导，这样的国王很难得。世间人也都应该学学这位国王，放下对女人的执著。

不但是对女人的执著是这样的，其他被认为是清净、悦意的事物，也都是一样的道理。

比如很多人对自己的孩子特别爱重，认为孩子能带来无穷的欢乐，就可以用这个偈颂来作如理的思维。“如汝常爱重”：本来是说对女人爱重，这里就可以对应到爱重孩子上；“不能常与合”：对应女人是合，对应孩子，那就是孝顺，也就是说，不能经常得到孩子的孝顺；“属我非他有”：就是还想着这孩子只能属于自己，不能属于其他人，只能孝敬自己，不能孝敬其他人；“此摄持何为”这样牢牢地将孩子执为我所，是一点也没有道理的。

很多做父母的，对孩子的占有欲和控制欲非常强，想要管着孩子的一切，连孩子穿什么衣服这一类的小事情上，也都一定要听自己的。通过这些事情，父母的我所执在孩子身上得到了极大的满足，但是，这都是不正确的，是愚痴颠倒的做法。因为孩子在上辈子不是你的孩子，在下辈子也已经相逢不相识了，只是在这辈子，才有机缘做你的孩子而已。孩子十来岁左右开始懂事之后，因为他俱生烦恼习气和业力的影响，有了他自己的个性、爱好、追求等等，就会和父母越

离越远，在他成家之后，父母就更加靠边，以至于现在，都要通过立法来规定孩子必须看望或问候老年人了，这说明孩子照顾父母不周全的现象已经非常普遍。既然等孩子成年后，来看望一下都不愿意，那么对孩子还那么执著，那么希望占有，就是一件一厢情愿的愚痴事情了。

但是执著深重的人还是觉得对女人贪著是有理由的，下面就是他们新的想法：

设问：虽然这个虚幻的乐，能得到的时候确实很少，所以应放下对女人的贪著，但是，世间人认为贪心就是一种快乐，而女人是贪心之所缘境，所以贪著女人是合理的。

若贪即是乐，妇女应无用，
未曾见有说，乐是所弃舍。

颂文直解

如果贪心本身即是快乐，那么女人恰恰应该没有用处了，因为世间人生起贪心后，需要与女人来作不净行，才能消除这个贪心。但是世间人是不会舍弃快乐的，所以说贪心本身是乐，是完全错误的。

释义

贪爱习气深重的人，思想一下子转不过弯来，所

以虽然他逐渐认清了上面的道理，但是还是放不下对女人贪爱的习气。尤其是一些所谓感情丰富的人，他们往往多愁善感，沉溺在自己的迷乱贪著之中，不能自拔。

那么贪心是不是快乐呢？圣天菩萨抓住快乐是不会被舍弃这一点，引导我们认识到，贪心根本不符合快乐的这个特征。因为世间人生起贪心之后，被这个贪心逼迫而不得自在，就会想方设法地去息灭这个贪心，消除心中的欲火。这就像中了毒一样，必须把这个毒给医治掉，否则会一直不断地扰乱身心。正因为贪心是要舍弃的，所以根本不可能是快乐，而是一种地地道道的痛苦。

《四百论广释》中说：一个又饥又渴的孩子，四处找吃的。他在晚上走进了一间房屋，屋里有一碗水和一碗灰。夜色朦胧中，他把灰看成了吃的东西，于是用水和上，捏成团吃下了。感觉吃饱了后，他才发觉这碗“食物”其实是一碗灰。这时他感觉到很恶心，就把碗里剩下的灰倒掉了。当他走出屋子，遇到了这个房屋的主人。主人知道情况后，很同情他，就给了他很多好吃的，并收养了他。这个公案中，又饥又渴的孩子，比喻充满贪欲的世间人；灰比喻女人；孩子因为被饥渴逼迫，四处找吃的，比喻贪心本身是一种

苦，众生饱受这种苦的逼迫，不得不去追求女人等的所缘境来满足贪心，消除这种苦；夜色朦胧，比喻众生被无明愚痴障碍；孩子把灰看成了食物，比喻世间人执不清净的女身为清净；孩子吃了灰，似乎感觉饱了，比喻世间人似乎从贪爱女色中，得到了满足；后来孩子发现了所谓的“食物”，其实是灰，感觉很恶心，把剩下的灰倒掉了，比喻世间人通过观察，发现了女人其实是不清净的，生起了厌离心，放下了对女人的贪爱；主人比喻圣者；主人收养了他，并给了他许多好吃的，比喻众生归依了三宝，通过闻思修行，以此获得了很多法财，得到了真正的快乐。

这个公案也说明了，世间人想消除痛苦的发心，是无可非议的，是正常的。但是世间人的错误，在于认错了哪些法可以消除痛苦，也就是说，认错了什么是清净，什么是快乐。世间人把女人等不清净的有漏世间法，当作了清净的目标去追求，认为这些有漏法能够消除痛苦，带来快乐，这些目标完全设错了，因此就生起了贪心，这个贪心根本不是快乐。相反，它的危害性非常大，反而把众生带入到痛苦的泥潭之中了，而且贪心越大，得到的痛苦就越多。而真正的快乐，只有在看破这些幻相、消除贪心之后才会获得。

前面的偈颂中说了“不能常与合”，有的人于是想，交合虽然短暂，但是至少也有这些短暂的交合之乐。这是贪爱习气重的人钻空子的想法，于是他们就提了这样的问题。

设问：与女人交合中能产生快乐，所以女人应该还是安乐之因吧?

答：

虽与妇相合，乐从余缘生，
非愚孰妄执，唯妇为乐因。

颂文直解

即使与妇女相合，乐也是从余缘——恶非理作意的分别中产生的。将乐的因，完全说成是令人悦意的女人，除了如你一样愚痴的人之外，谁会产生这样的妄执呢？因此，不应妄执女人为乐因。

释义

男女作不净行时候所谓的快乐，是由许多因素造成的，主因是心的外驰而产生的颠倒作意。而和女人交合这件事，仅仅是一种助缘而已，它不是主因，更不是唯一的因。

为什么这样说呢？因为，如果不净行必定能产生快乐，那就像所有人被火烧伤后都很痛苦一样，应该所有人都可以在不净行中得到快乐了。但是已经离贪

的圣者阿罗汉，即使产生了男女根的相合，也根本不会产生这种有漏的快乐。比如当年妙贤比丘尼已经证得了圣者阿罗汉果位，但是因为恶业成熟，被未生怨王凌辱。妙贤比丘尼当时“如中毒箭，生大忧苦”，根本没有丝毫的安乐。另外，尚未证得圣果，但是受持清净戒律的出家人，以及修持了不净观的修行者，也可以用正知正见，对这种有漏安乐进行压服。这些例子，充分说明了不净行并不会必定产生快乐。

认为世间女人清净并且是安乐之因的根本原因，就是非理作意。非理作意扭曲了真相，产生了虚妄的清净相，因为觉得这些清净相很悦意，所以产生了贪心。圣者阿罗汉断除了颠倒作意，消除了贪心，所以不管是魔女、天女还是人女，都无法诱惑得了他，即使与他作不净行，他都不会生起一丝一毫的快乐。就像我们看非常非常可怜的马、牛、狗，在作不净行时，我们都知道这是旁生的颠倒行为，纯粹是旁生心里的烦恼、贪心产生的。另外像酒喝醉了后，过患那么多，但是贪酒的人却仍然认为酒是快乐之因。与此相同，只有愚痴的人，才会固执地坚持女人是快乐的唯一来源。

这一科的四颂，断除了将女人作为乐因的贪著。第一颂提供了三个观察方法，即不贪者、非愚者和真

实相，引导大家认识到对女人的贪爱，完全是一种颠倒作意；第二颂指出通过女人来满足这种颠倒贪爱的机会很少，说明女人其实并没有多少实际的作用，因此应断除对女人的贪爱和我所执著；第三颂否定了把贪爱执为快乐的颠倒作意，指出贪爱恰恰是苦；第四颂指出，即使偶尔满足了颠倒的贪爱，女人起到的也仅仅是一种助缘而已。这样就可以确切地认识到，世间女人根本不是快乐之因，所以应该完完全全断除对世间女人的贪著。

戊二、明有境贪欲过患

有境，是指具有境相的心。这一科，是开显贪欲的生起对于世间人造成的危害。

设问：快乐虽然是由很多因素造成的，所以将女人视为快乐之源确实不应理，但是很多世间人都喜欢作不净行，这是否说明，如果再再作世间的不净行，还是可以得到快乐呢?

答：

贪蔽如搔癞，不见欲过失，
离欲者则见，贪苦如癞者。

颂文直解

贪欲心深重的人，就像患上了皮癣这种严重皮肤病的患者，因为被痒这种苦逼迫，所以顾不得去考虑

这种欲望会带来皮破血流等的后果，会禁不住去抓挠。同样，世间人被贪欲心之苦逼迫的时候，就见不到情欲的过失，一心想着要去行不净行。但是，已经离贪的圣者们，见到贪欲心深重的人，就像见到了皮癣患者一样，在他们身上见到了被贪欲所逼迫的极大痛苦。

释义

世间人会被自己的贪欲心蒙蔽，他们完全想不到放纵贪欲心，所带来的严重后果。这个偈颂，是比照搔癞这件事情，引导大家站在已经离欲了的圣者们的高度上，来观察世间人被贪欲逼迫之苦，从而不再被贪欲心所蒙蔽，来断除对不净行等的追求。

贪欲心在产生的时候，会蒙蔽人们的理智。人只要失去了理智，那就和旁生差不多了，只想着去满足贪欲，而见不到由此带来的种种后果。就像有的人生了皮癣后，痒得难受，就会使劲去抓，这时就想不到一旦皮肤被抓破后，会流出脓水和血，会火辣辣地痛。因为贪欲心具有这个蒙蔽作用，所以世间人会一次又一次地被它蒙骗，一而再、再而三地想去作不净行，而停不下来。

那么贪欲心的过患有哪些呢？总的来说，贪欲有下面三个过患：一、人在生起了贪欲心后，因为贪欲有蒙蔽作用，所以它会肆无忌惮地增长，很难加以控

制，这时人就会坐卧不宁、心神不定，会千方百计想去满足，就像生了皮癣后，痒得要命，特别难受一样；二、为了满足欲望，人们会浪费暇满人身，失去修行解脱的大好机会；三、如果因为追求贪欲而违反了出家或者在家的戒律，那么将会受到地狱恶报等严重的异熟果报，为了一点点的坏苦，而最后竟然在地狱中遭受种种皮开肉绽之苦，这是贪欲带来的最大的危害。

可见贪欲就是一种心里的病。而且这种病首先不是导致痛苦，而是产生蒙蔽，会让人像飞蛾扑火一样，去追逐不清净的所缘境，所以贪欲病的危害性比一般的病更大。初学者修行功德还比较弱，对治贪欲心的力量还不足够，所以尤其要对这一点引起重视，要在一开始就运用正见。就是说，无论是见到异性，还是其他容易引起贪欲的境，都要把他们不清净的自性看得清清楚楚，这样就不会产生贪欲，修行就会很顺利。如果一开始不重视，那么等贪欲心不知不觉增长之后，要对治掉就很不容易了。

在开显了贪欲带来的逼迫之苦后，接下来，圣天菩萨还指出，追求女人的过程中，男人要受到各种屈辱之苦。

无怙饥所迫，饥时所动作，
贪者遇女时，动作亦如是。

颂文直解

那些被贪欲控制的人，就像要饭的乞丐一样。在饥荒年代，那些六亲无靠的人，因为被饥饿逼迫，就为了讨到一点粗劣的食物，愿意去忍受无良富人的蔑视、辱骂、殴打等的羞辱动作。被贪欲心控制的人，在遇到女人时，对于女人的种种蔑视、辱骂、殴打等的羞辱动作，也都会忍受。而这在智者看来，是非常愚痴的事。

释义

穷人饿肚子时，饥饿的欲火让他不得自在，为了消除这种欲火，他不得不低声下气地去向富人乞讨，去求得一点点粗劣的食物。即使富人再三羞辱，他也会接受。同样，世间人被贪欲心逼迫，为了消除这种欲火，不得不去向女人低声下气，百般讨好，去求得作不净行产生的这一点点粗劣的坏苦。这时即使女人骂他、打他，他也都不去计较了。

世间男人之所以愿意去承受种种毫无意义的苦行，就是贪欲心在作祟，目的是为了能与女人作几次不净行。等他的贪欲目的达到了后，贪欲心暂时就消失了。这时他的表现，会发生很大的转变，从原先的百依百顺，变得非常冷淡，如果女人打他、骂他，他就会开始抵抗。但是等贪欲心再一次生起来的时候，

他又开始百般迎合了。这样的轮番转变，充分说明了世间男人卑贱的举动，是为了换来作不净行，来息灭贪欲心的逼迫之苦。当贪欲心消失后，他就无法承受这种屈辱之苦了。

那么在智者看来，受贪欲心逼迫而去承受屈辱，是非常愚痴的举动。

接下来，圣天菩萨指出，贪欲心会引发嫉妒、嗔恚等的痛苦。

有由骄傲故，于厕亦生著，
有者贪其妇，于他起嫉心。

颂文直解

如是被贪欲控制的人，也会产生其他的嗔恚等无量的过失。譬如，某些骄慢的人，对自己家里装了不净粪的厕所也会生起执著，如果有外人来使用，他会生起嗔恚。同样，有人对执为我所的女人，会生起贪欲心，如果看到她和其他世间男人交往，就会因嫉妒而生起嗔心。

释义

过去的厕所装了很多不净粪，散发着一股难闻的臭味，这是大家都觉得肮脏的地方。但是那些心中傲慢，看不起穷人的富豪们，对自己家臭烘烘的厕所也

会产生贪著，觉得比周围那些穷人家的厕所要好得多，因此舍不得让人家去使用。

连这种又臭又脏的厕所也会有人贪著，甚至由此产生嗔恚，可见世间人的非理作意确实颠倒得很，真的没有道理可言。那些人对厕所的贪著，大家会觉得很可笑，但是对女人的贪著，很多人就觉得很正常。但是要知道，这和贪著厕所一样，都是颠倒的，都是一种非理作意。

而且在这种贪著之上，会产生新的嗔恚等痛苦。世间人对女人生起贪欲心后，如果有人去和她搭讪，他也会不高兴，会生起嫉妒心，他心里受这种嫉妒心的煎熬，非常难受，不得自在。如果女人舍弃了他，那他就会生起强烈的嗔心，这时的非理作意就更加强，痛苦也更加地深，并且往往会以此而造下恶业，带来后世的深重苦报。

那么如何消除嗔心之苦呢，那就要对治贪欲心。世间人觉得女人好看，和厕所不一样，但是女人的好看，只是外面光滑的一张皮而已。那么在皮里面呢，每一样东西，都会让对女色生贪的人觉得恶心。因此，女人的皮就像厕所的外部，厕所的外部装修得再好，里面装着的还是屎尿，人走进厕所里还是会觉得肮脏、恶心。同样，女人的外貌长得再好，装着的也是屎尿

等不净物，也同样让人恶心。如果看清了这一点，那么就不会被贪欲所牵制，就更不会遭受嫉妒、嗔恚等等的苦了。

《四百论广释》中举了这样一个譬喻：有一个国王，又吝啬又傲慢，他很执著一座山。当有个女仆要在山里取水时，国王阻止了她，并且傲慢地说："你也不想想，你是什么人，我又是什么人，你怎么能来这里取水呢？"本来山上的水呢，反正也是白白地流掉的，没什么用处，但是国王的非理作意特别强，认定山是自己的，山上的水也当然就是自己的，当女仆来取水时，心里就不高兴了，必须要去呵斥那个女仆，否则心里的嗔心就憋不住，非常难受。所以非理作意强的人，就像这位国王一样，对于没有价值、没有必要的地方，比如像不清净的女身，都会产生贪执，这样心就被这些境缚住了，当别人也要用时，心里就禁不住产生嗔心、嫉妒，使得心不得自在，无端遭受种种的痛苦。

这一科的三颂，开显了贪欲对于世间人的三个严重过患，即逼迫之苦、屈辱之苦和嗔恚之苦。

无论是男人观察女人，还是女人观察男人，还是世间人来观察自己贪著的房子、车子等所缘境，大家都要用这样的方法去反问自己一下：既然贪欲有这么

多严重的过患，那么这些贪著之境，是否还值得自己去贪恋？学佛的人，就是在这些地方，体现出智慧，体现出素质。当大家平时越来越习惯于用佛法的这些正确的见解去观察，去指导生活、改变生活习惯的时候，贪欲心就会放下，修行的功德也就明显地得到提高了。

下面圣天菩萨将具体来宣说女身为什么是不清净的，教导大家对治对女身贪著的方便。

戊三、明了达不净而对治之方便分三：一、明身为不净之幻轮；二、广明其理；三、修如是瑜伽之作用。

己一、明身为不净之幻轮

幻轮，是密法中的一个用词，相当于机器的意思。

首先指出对于有分别的世间众生来说，身体是不清净的，应断除对身体的贪爱。

于不净起痴，起嗔较应理，
于彼起贪爱，毕竟不应理。

颂文直解

如果进行观察，可以知道女人的身体是一个极不清净的容器。因为女人身体的自性就是这样极不清净的，所以对女身生起愚痴和嗔恚也是合理的，而生起贪爱，则是完完全全不合理的。

释义

对于一个法，如果不知道它的真相，那么世间人就会对其生起痴心，也就是对这个法懵然无知；如果知道了一个法是不清净的、肮脏的，那么世间人自然而然就会对其生起嗔心，不会愿意去接触。而一个心智正常的世间人，是不可能对一个不清净的法生起贪爱之心的。

就像路上有一堆人的粪便，白天的时候人们看到后，都会觉得很恶心，所以都会避开。晚上的时候，光线昏暗，人们不知道那是粪便，就有可能一脚踩上去了。踩了后感觉不对头，闻到了臭味，这才知道是踩上粪便了。世间人这时就会生气，觉得非常非常倒霉。而如果有一个世间人，因为踩上粪便，而心中大喜，对粪便生起了贪爱，那他就会被众人呵斥，被当作精神不正常的人了。

在世俗自性中，人的业报身也和粪便一样，都是不清净的。世间男人因为无明，对女人懵然无知，生起痴心，也是正常的；见到了女人的不清净相后，生起了嗔心，一心要远离，也是正常的，但是世间男人对女人生起贪爱，这就完全不应理了。

那么说女人是不净的，很多人心里会难以接受。我们下面就以世间人眼中的美女为例，来观察一下，

女人到底是清净还是不清净。

世间人对美女的身材、五官都有相应的赞美。比如说嘴，有说樱桃小嘴、唇红齿白等等，这是对嘴的外形的描述，那么我们凑近看一看，嘴里是什么？有口水，以及牙齿缝隙里的食物残渣和牙齿上的牙垢。美女的鼻子，被说成是细挺秀气，但是鼻子里面呢，时不时地流着鼻涕和鼻水。美女的眼睛，被说成是明眸善睐、眼含秋波，但是眼睛里每天都在产生眼屎，而且还经常流泪。人们还用纤细玲珑来赞美女人的腹部，但是腹部里面，那就更加腥臭了，有屎有尿，还有肺、肝等的脏器。女人身上这些世间人贪著的地方，其实都是装了不净物的一个个容器。但是世间男人被女人的那层表皮给迷惑了，再加上女人穿戴上各种时尚的服饰，以及作了化妆，这就更具有迷惑性了。世间男人因此而生起了贪欲心，但是这样的贪欲心，是完完全全不应理的。所以教典中这样说："口腔乃为口水及，腐烂牙垢不净器，鼻为鼻涕鼻水器，双眼眼垢眼泪器，肚中乃为屎与尿，肺肝内脏之容器。愚人于此不见故，于女人身生贪著。"

那么世间男人是否会一直被迷惑下去呢？也不是。就像夜里踩上粪便后，闻到一股臭味，就知道了踩的是粪便，产生了不悦意的念头，而生起嗔心。同

样，女人的自性就是不清净的，在闻到女人散发的臭味，以及看透了女人身中的种种不净后，一个即使对女人特别贪著的人，也会皱起眉头、显出厌恶的表情，对美女的贪著，会迅速减少，甚至消失，就想和她离得远远的。

所以大家要透过表面现象，看到女身不清净的自性，这样就能断除对女身的贪著，产生厌离。女人则要看到男身不清净的自性，断除对男身的贪著，产生厌离。

以上讲了“明身为不净之幻轮”，也就是对治净颠倒执的总的方便。接下来，圣天菩萨从因、果、体三个方面，来引导对治净颠倒执的具体的方便。

己二、广明其理分三：一、明身为不净之因；二、明身为不净之果；三、明身为不净体性。

首先是从因的角度来对治对身体的贪著。

庚一、明身为不净之因

除人不净器，尚为所应呵，
不净所从出，何不思呵毁。

颂文直解

身是一切不净物的来源，除了人身体之外，其他像粪桶等的不净器，尚且应被呵斥，那么产生众多不净物的身体，为何不想到要去呵毁呢?

释义

在这个世界上，什么东西最脏呢？那当然就是大小便了。人们见了装着大小便的粪桶，会捂住鼻子，远远地避开，甚至会恶心、呕吐。但是大家再想一想，这些大小便，是从哪里来的呢？其实都是从大家的身体中排泄出来的。人只要吃喝了东西，经过消化后，就会变成大小便，在身体中累积到一定的量后，就要排泄出来。

现在大家可以看看自己，再看看旁边的道友，看的时候，同时要一直想着自己和他人的身体中，都积存着大小便，大家就这样看一会。现在大家看人的时候，与平时就不一样了，会自然而然有了一些厌恶。这是因为，当大家知道了身体是“不净所从出”的时候，就必然会对身体呵毁、厌弃。

《四百论广释》中说：一位富人身边有一位女人，她经常带着一个铜瓶。因为她长得很漂亮，所以向她献殷勤的男人很多。然而有一天，她外出的时候，发生了呕吐，并且吐在了随身携带着的那个铜瓶里。这一幕被大家看到后，他们觉得这个女人怎么可以这样染污这个铜瓶呢，于是纷纷掩鼻离开了。这些愚笨的人，只看到吐出来的东西是肮脏的，弄脏了值钱的铜瓶，而不去想想这些呕吐物，之前就存在于那个女人的身体之中。

接下来，圣天菩萨进一步指出人身是污染之源。

若一切净物，后触成不净，
智人谁能说，彼中有净性。

颂文直解

另外，沉香等的一切清净之物，被女身接触了后，都变成下劣之物，可见女身自性是不净之因。哪个有清净智慧的人，会说女身中有清净之自性呢？由此，应当思维身体是不净之源，而断除身体是清净的耽著。

释义

身体不但自性不净，而且还会对其他清净的东西造成污染。不管是多英俊潇洒的男人，或者多美丽动人的女人，无论他们走到哪里，都会要排泄出大小便，造成污染。另外，人身散发出的气味也是让人不悦意的，像现在天热的时候，一天不洗澡，气味就难闻了。还有像痰、鼻涕、掉落的头皮屑等等，凡是人身上出来的，都是让人厌恶的东西。所以凡夫的身体啊，就是一个不折不扣的污染源。

《四百论广释》中说：恒河水流到大海后，马上就变得和海水一样咸了。同样，其他清净的东西，比如鲜花、香水等等，与人的身体接触之后，也都变成了不清净的了。

在古今的诗词中，经常用少女来代表清净和美好，

《红楼梦》中，也说女人是水做的，这些观念，都是人们没有深入观察的结果。其实身体一直在产生污秽，并且在污染其他的东西，怎么能说是清净的呢？这还只是观察到色身，如果观察到心中的烦恼，那么世间人就更加没有清净可言了。

知道了人身是不净之因后，大家要多多串习，早日让这些法义在心中自然而然地显现出来，这样就能帮助自己顺顺利利地放下贪欲心。

庚二、明身为不净之果

有唯住秽室，无秽则不住，
于彼不净虫，愚故生骄傲。

颂文直解

身也是不净之果。胎儿只能住在非常污秽的母胎之中，如果没有了这污秽的母胎，胎儿则不可能安住。这个身体，就像从不净物中所生的虫那样，只是因为众生极为愚痴的缘故，才会生起耽著为清净的骄傲。

释义

有些人耽著身体是清净的，会因身体而生起骄傲。比如觉得自己的身体与众不同，特别好看，或者特别高贵等等。

但是世间人基本都是胎生的，胎儿需要生长在母亲子宫内的羊水之中，羊水腥臭难闻。在胎儿后期，

羊水中会混有胎儿自己排出来的大小便，并且胎儿都要吞咽这样的羊水。大家听起来会觉得比较恶心，但是胎儿就是这样发育起来的，而且离开了这样的腥臭环境，胎儿就无法正常生长。比如，羊水不够了，或者胎儿生长在子宫外面等等，都会导致胎儿的生命受到威胁。我们在座的这些人呐，都是这样从我们自己母亲的肚子里发育起来的。并且大家在出生的时候，也是混杂着各种腥臭的血水，而不是干干净净地出生的。

在过去厕所里的粪便中，会长出白白的虫，这些不净虫，就喜欢臭烘烘的地方，在厕所里生活得很开心。从身体的来源来说，当初也像这些厕所里的虫子一样，是从不净物中生出来的，所以身体的自性并不是清净的，并没有可以耽著和骄傲的地方。

庚三、明身为不净体性

设问：尽管这个业报身既是不净之因，又是不净之果，但是通过化妆等方法，应该就可以变成清净了吧？

答：

随用何方便，身内不能净，
汝应勤净内，非如是净外。

颂文直解

身体的体性也是不净的，即使通过沐浴、涂抹香

水等等的方法，也不能清净身体内部。而你应该做的，恰恰是清净身体的内部，而不是仅仅去清净身体外部。

释义

在现在贪欲增长的时代，这个问题非常严重。人们没有观察到身体是不清净本性，没认识到身体是个移动的厕所。

沐浴、喷香水、穿衣、化妆等，都只是在身体外部所做的清除汗臭和遮盖丑陋等等的方法，用的化妆品再高级，穿的衣服再时尚，也改变不了身体不清净的内部结构，不能让身体停止产生污秽，也就无法让身体的自性变成清净。你说我化妆得那么好，衣服那么漂亮，又喷了香水，所以我的身体是不可能出现大小便的，这是不可能的。所以如果要让身体变得清净，应该去改变身体的内部结构，让污秽不再产生。

那怎么样才能做到这一点呢？世间的化妆等的方法，对此是无能为力的。只有通过修行，使身体不再是有漏的业报身，而是变成像极乐世界那样的光明身，才能真正具有清净的自性。

《四百论广释》中讲了这样一个公案：一个人在建厕所的时候，用香料来涂刷墙壁。这被他的一个朋友见到后，受到了朋友的嘲笑。同样，现在世间上的女人，每年花不少的钱来买各种化妆品、香水、衣服

等，来妆扮这个不净身，这在有智慧的人看来，也是非常愚痴可笑的事情。

设问：如果女人身体的自性确实是不清净的话，那么连有些修苦行的仙人们，也难以舍弃世间的女人，这到底是什么原因呢？

答：

若具污秽身，如癞非众同，
有秽如癞者，则为众所弃。

颂文直解

这是由于这些仙人们也有同样过失的缘故。比如，生了癞疮的人，在世上是很少见到的，因此癞疮患者会被嫌弃。如果具有污秽身体的人，也像癞疮患者一样少见的话，那他们也同样会被众人嫌弃。然而因为这些仙人自己也具有污秽身，而且未离贪欲，所以他们对此过失不见为过失，仅是如此而已。

释义

生了癞疮的人，因为皮肤溃烂，散发着恶臭，所以别人都会捂着鼻子，躲得远远的。大家的这个身体呢，其实也是和癞疮一样的，皮肤里面，也包含了各种大小便、血水、脓水等的不净物，而且散发着让人不悦意的气味。那为什么身体没有像癞疮那样被人嫌

弃呢？原因是，癞疮只是偶尔一两个人才有，而这充满污秽的身体，却是人人都有的。也就是说，就像“如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”一样，大家对这个污秽身体已经习以为常，见怪不怪了。如果这个污秽的身体，也像癞疮那样少见，那么大家也同样会嫌弃具有污秽身体的人了。

仙人一般指外道的修行者，他们虽然在修苦行，有的甚至还具有了有漏神通，但还是会对女人生起贪著。究其原因，一方面是因为他自己也具有一样的污秽身，因此对污秽身并不敏感；另一方面，也是更主要的原因，是他们执女身清净的颠倒执著没有被断除，对女人的贪著没有得到对治，所以他们虽然在修苦行，但是对女人仍然难以舍弃。

比如，《大毗婆沙论》中说：以前国王坞陀衍那，与宫女们在山间游乐。国王让宫女们演奏乐曲，尽情嬉戏，并且让宫女们裸体跳舞。当时有五百个已经证得了初禅的离欲仙人，用神足通飞过上空，正遇见这个场景，他们有的见到宫女们裸露的身体而退了神通，有的听到优美的乐曲声而退了神通，有的嗅到香气而退了神通。于是他们一个个从天上掉下来了。最后这五百个仙人的手脚，被这个嗔恨心很大的国王砍掉了。

已经证得了初禅的仙人，都会因为贪著女色而退

失初禅，失去神通，这说明贪著女身，是修行中非常大的一个障碍，因此树立起女身为不净的正见，对修行者来说，是非常重要的事。

《四百论广释》中说：一位占卜者告诉国王，马上要下一场雨，喝了这场雨水的人，都会心智失常。国王就把他的井盖上了。他的眷属喝了雨水后，果然心智失常了。这时，眷属们发现国王表现得处处和他们不同，都反而觉得国王发疯了。国王知道了大家的想法，害怕大家嘲笑，甚至推翻自己的统治，于是他也不得不喝了雨水，这样就和大家一样了。同样，世间人也像这些人一样，心智是失常的，虽然天天和不清净的身体在打交道，但还是觉得这是清净的，而且因为大家都有同样的身体，所以也觉得这很自然，没有什么奇怪的。

还有一个公案：在一个地方，所有的人都长了甲状腺肿大症，也就是俗称的粗脖子病。一个健康的人到了那里后，反而被那里的人嫌弃了。因为他们觉得人就应该在脖子里长出一个东西，否则就特别难看。同样，世间人因为都有不清净的身体，也就都习惯了，觉得人就应该这样的，因此有意地忽视了身体中种种不清净的地方。

接下来贪著深重的人，还是对女人存有幻想，于是他们这样问。

设问：女人的身体虽然是不清净的，但是年轻且装扮入时的女人，应该值得追求吧?

答：

如人肢残缺，假鼻生欢喜，
花等治不净，贪著亦如是。

颂文直解

有的人身体的某一部分残缺了，比如说鼻子掉了，那么做一个假鼻子粘上时，有些愚人就会对此欢喜。同样，为了修治掉身体不净的体性，就用花、珠宝、香水等来装扮身体，因此对此产生贪著，这也是颠倒分别。

释义

一个人鼻子被砍掉后，装上了一个假鼻子，就觉得身体又完整了，因此心里很高兴。但这是愚痴的想法，因为身体其实还是不完整的，假鼻子只是掩盖了身体的缺陷而已。同样，有的女人觉得自己化了妆、喷了香水，再穿上时装，戴上珠宝，就很清净美丽，就像出水芙蓉一样了。世间上的男人，也喜欢看那些打扮入时的女人，以为女人化了妆后，就锦上添花了。这也是愚痴的想法。大家想过没有，人为什么要打扮，

为什么要喷上香水、戴上珠宝？原因就是，不这样做，人就是不清净的、不漂亮的，或者说，就是难看、难闻的，因此，这些妆扮的东西，是为了遮丑，为了把缺点掩盖起来，把真相隐藏起来，用妆扮后的假相，来欺骗自己与他人。

《四百论广释》中说：有人在一只猫的鼻子上抹了油后，给了它一些粗鄙的食物吃，这只猫以为食物里面也混杂了油，于是吃得津津有味。猫鼻子上的一点油，就像是女人的妆扮；粗鄙的食物，就像女人不清净的身体。世间男人因为女人的妆扮，而误以为女人是清净、美丽的，并生起了贪著，其实也和这只猫一样地笨。

月称菩萨说：身体就像一个裸露着的伤口，香水、花、衣服等，本来是为遮盖这个伤口的，而众生因为愚痴，却将这些妆扮物，当作了真正的身体，而生起了贪著。

所以大家今后再看到世间人的妆扮时，应该知道这正说明这些人的自性是不清净、不漂亮的。这些妆扮，只是迷惑愚人的一种假相而已。这样去思维，就不会被这些五花八门的虚假妆扮所欺骗，而能看到有漏身体本来不清净的自性。

己三、修如是瑜伽之作用

若处生离贪，彼不应名净，
决定为贪因，是事都非有。

颂文直解

对于某一个事物，如果修习了断除清净颠倒的方便，就能对其远离贪心，那么执取其为清净，就是一种颠倒分别，并不应理。而无有任何事物，能决定成为贪欲之因。通过修证，必定能远离对这些事物的贪欲。

释义

有漏法中没有一个法的自性是清净的。比如对凡夫的身体来说，只要以公正的眼光去观察，就可以看到身体会排泄不净物，以及其他种种让人生起厌离的地方。一个能让人生起厌离的身体，怎么可能是个自性清净的身体呢？即使有的人贪欲心很大，但是他也不可能对于同一个人的身体一直保持贪欲心。对于其他的像鲜花等的事物也是一样的道理。草地上的鲜花，人看了后会觉得赏心悦目，但是牦牛却不喜欢，因为花不像草那样，这不是牦牛喜欢吃的东西。而且等鲜花枯萎后，人们对它的贪著心也就消失了。由此可见花等并没有清净的自性，因为如果具有清净自性的话，那它就能让牦牛也生起贪著，而且也会一直让人保持贪著，而实际并非如此。

《四百论广释》中说：一个商人外出经商时，女儿刚刚出生。后来等他回到家乡时，女儿已经长大了。当商人回来后，刚看见她的时候，被她的美貌吸引，生起了强烈的贪欲心。但是当有人告诉他这是他的女儿时，他的贪欲心马上就消失了，而生起了慈爱心。从中可以看出，众生的贪欲心，都是非理作意的产物，而且这些贪欲心，通过其他的因缘，是可以被对治掉的，因此没有任何一个有漏法，是决定能引起人的贪欲的。

对于像身体这样的不清净法，只要认识到它们不清净的真相，断除心中的非理作意，就能够消除对它们的贪著，这就是修习断净倒方便之瑜伽的作用。

这以上引导了断除对身体清净执著的方便，下面圣天菩萨对于断除四种颠倒见，进行了归纳。

丁三、障治摄义

“障”，是指执著，即认为世间是常、乐、净、我的四种颠倒执著。

“治”，是指对治的方便，即见世间为无常、苦、不净、无我的四种正见。

“摄义”，即是对此无常等四相进行归纳。

无常与不净，苦性及无我，

总于一事上，四性皆容有。

颂文直解

总而言之，凡是所作的缘起法，因为是刹那性的缘故，所以是无常；凡是无常法，让人生厌离的缘故，所以是不净；凡是不净法，有损害的缘故，所以是苦；凡是苦的法，因为非自在的缘故，所以是无我。这就是四种如理作意，是现行压制四种所断的对治法。这是印藏智者们共同承许的。

如是在名言中，清净、安乐等的安立，仅是名言的显相，而无常等四法，是名言无颠倒的实相。这四种法互相并不相违，而于有漏五取蕴等的任何一事上，都全部具足。如是作为修行方便的瑜伽，其中的一个瑜伽会成为另一个瑜伽的助缘，如此修行，将会从颠倒的所断中解脱出来。这是最关键的要义。

释义

世间人觉得在有漏五取蕴等有为法上，会有常、乐、净、我这四种自性，这其实是颠倒的，是完全虚妄的。世俗的真相，是和常、乐、净、我正好相反的。也就是说，在同一个有漏的有为法上，同时具有的，恰恰是无常、苦、不净、无我这四种世俗自性。前三个自性，我们已经学完了，无我的自性，将在接下来的第四品中学习。

对于这四个自性，《四百论广释》中，月称菩萨举了这样一个公案，来说明这个道理。

一个食肉的罗刹女变化成了一个男人的妻子。这个假的妻子，喜怒无常，经常把丈夫折磨得很痛苦，并且她很不清净，还一点也不听丈夫的话。这样这个丈夫才醒悟到:“这不是我真正的妻子，这是一个食肉罗刹女!”这位罗刹女，与世间上的有漏法是一样的。表面上罗刹女是妻子的和善形象，就像有漏法在表面上具有常、乐、净、我的自性一样，而实际上她具有罗刹女的种种恶习，处处给丈夫带来痛苦，处处显示出无常、不净、难以控制（无我）的特性，就像有漏法处处显露出苦、无常、不净、无我一样。这位丈夫经过长时间观察后，发现了罗刹女的本来面目，从而断除了贪著，远离了罗刹女，获得了安全。同样，世间人经过瑜伽修行后，也能发现有漏法的无常等四相，从而断除贪著，为修行胜义瑜伽扫除了最严重、最大、最粗的障碍。

这四个瑜伽修法，又是相辅相成的。也就是说，不管是修哪一个，对其他的三个瑜伽修法，都会产生促进作用。这个原因，就是“总于一事上，四性皆容有”。因此如果修其中某一个瑜伽方便时，发觉无法深入时，就可以换另一个修法，这样就能不断地进步。

以上学完了第三品“破净执品”。学完后，大家就要去认真地修，要找出自己心中执世间法为清净的颠倒见，然后用这一品的瑜伽方便一个个去对治掉。

世间人总以为身体等是清净的、值得追求的，主要的精力，都用在了为自己的身体吃得好一点，穿得好一点，住得好一点上了，或者是用在追求异性的身体上。一些学佛的人，虽然表面上也在说厌离今世、出离轮回，但是在没有学好这些法的时候，心中总会觉得世间法有清净的地方，放弃了很可惜，因此有的人当面说要放弃，背后却留了一手，在偷偷地追求，还以为自己这样做很聪明。但是这不是聪明，这是愚痴，这不是为自己好，这是害了自己。

那么在按这一品的瑜伽方便修行后，大家就会知道身体等的世间法，为什么是不清净的，佛菩萨为什么要大家放弃对有漏世间的追求。这样就会很自觉地放弃这些不清净的有漏法，就会很自然地走上精进闻思修佛法的道路了。因此，修习这些瑜伽方便，非常重要。

破我执品 第四

《中观四百论》的前四品，引导的是“断所知非理分之方便的瑜伽”，分别断除的是常、乐、净、我这四种非理作意或颠倒执著。前面已经学完了前三品，下面来学第四品——“破我执品”。

总的来说，所断分为我见和我慢两种，其中我见又称为萨迦耶见、身见等。它们既属于执著，又是根本烦恼。在十种根本烦恼中，我见是五种见烦恼（身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见）之一，我慢则是五种非见烦恼（贪、嗔、痴、慢、疑）之一。

那么我见和我慢具体有什么危害呢？全知麦彭仁波切在《辨中边论释·日光鬘》中这样讲到了我见的危害：“以执我萨迦耶见，当现前灭谛时，以疑我断灭等心生怖畏而不入解脱”，即在即将现前灭谛时，以我见力害怕自己断灭等，内心生起怖畏，而不入解脱。当然在这之前，我见一直在产生着危害，比如人在荒漠中孤独地行走时，心中会自然生起恐惧，这时我执凸现了，恐惧我灭亡。并且种种的烦恼也是依靠我见而产生的。那么我慢的危害呢，全知是这样说的：“以慢能障了知萨迦耶见的过患”，比如觉得自身有功德，

很了不起，这时住在慢中，就障蔽了知我见的过患。它们的对治法，分别是彻底断除种子的对治，和压制现行的对治。

我慢能障碍我见的对治，可见要对治我见，首先要对治我慢。因此圣天菩萨在第四品中，专门来引导对治我慢的瑜伽方便，而彻底断除我见种子的瑜伽方便，则在本论第十品“破我品”中宣说。

凡夫虽然生起了我慢，自己却很难发觉。华智仁波切在《普贤上师言教》中说：我慢和嫉妒是最难被发觉的。又因为我慢是根本烦恼，所以所有的凡夫，无论地位的高低、财富的多少，乃至于乞丐，也都具有我慢。相对而言，权势地位越高的人，我慢就越可能产生，所以本品是以最容易产生我慢的国王为例，进行分析和引导。真正有无伪出离心的修行人，对于国王、龙王、转轮圣王等的福报一点也不会有羡慕之心，但是一般的世间众生，则会对国王等的福报产生耽著。那么圣天菩萨在本品就告诉大家，即使是被世间人所羡慕的国王，也根本没有产生我慢的理由，那么福报还比不上国王的人，就更加没有生起我慢的理由了。大家在学习的时候，应该根据自己在工作、生活、修行中所担当的角色，以及自己的出身、地位、能力等等各个方面，与法义进行具体的对应和类比，从而来反省和对治掉自己的我慢。

丙四、断我倒方便之瑜伽分三：一、略明自性；二、广明其理；三、障治摄义。

下面圣天菩萨首先来阐明我慢的自性，以及我慢的不合理性。

丁一、略明自性

我我所骄傲，世智者谁起，
以一切有情，诸境皆共故。

颂文直解

首先，在三世间中，除了某些愚人之外，智者有谁会生起我是这个世间权贵的骄傲，或者这些地方属我所有的骄傲呢？原因是，对于一切有情来说，这所有的事物，都是有情共业所生的缘故，所以是大众共有的。

释义

我慢的自性是什么呢？就是“我我所骄傲”，也就是基于我和我所的执著，而产生出的骄傲。《大乘阿毗达磨杂集论》中也说：“我慢者，谓于五取蕴观我我所，心举为性。”其中“于五取蕴观我我所”，就是产生我见，也就是说，凡夫在我见的基础上，对于我或我所，心生高举，也就是生起骄傲，这就是我慢。

我见本来就是错误的，所执的“我”，如同石女儿，根本就不存在，那么我慢，就像是觉得石女儿是最漂

亮的，就更加荒谬了。比如，觉得自己与众不同，或者认为我是权贵、我很聪明、我很漂亮、我很精进、我持戒很严等等，然后内心高举，有优越感，觉得别人都不如我，看不起别人，这种就是根据“我”而产生的慢心；或者认为这些地方属于自己，这些人是自己的弟子，这些功德是自己做的，我唱诵的声音很好听，我说的话很有份量，我的名声非常响等等，然后心中沾沾自喜，这就是根据“我所”而产生的慢心。

但是，如果仔细观察的话，就会发现这种我慢是愚痴可笑的，所以说“世智者谁起”。佛菩萨是最伟大的，历代的高僧大德断证功德，以及他们的智慧、慈悲心，和弘法利生的力量都是不可思议的，但是他们一刹那都不会产生我慢。我慢为什么是愚痴的呢？原因就是“以一切有情，诸境皆共故”。就是说，世间上的一切现象，无论是山河大地、日月星辰，还是高楼大厦、智能电器，这些都是众生的共业所感得的，乃至于路边不起眼的一草一木，或者最新的一种科技发明，也都是众生共业所感的结果。任何一个众生，都无法凭自力感得这样的依报。这就像一片森林，是所有树木聚合的结果，而不是其中单独某一棵大树的功劳一样。既然这一切都是众生共业的果报，那又有谁可以单独据此为傲呢？

有的人会想，虽然这个世界是众生共业的果报，但是自己的别业比别人强，比如拥有比较多的权力、财富等等，也就是福报要超过别人，那这也是可以值得骄傲的地方吧?

确实有人会因为自己的福报而产生我慢，但是，如果将眼光放远，他就不会这样看了。因为业力是在无常变易的，一个人虽然在某一时，会因为福报而拥有权势，但是福报是有限的，会有耗尽的时候，这样就难免会遭受到“无常四际”，而失去这种权势。再加上众生因为缺乏因果的正见，所以在福报具足的时候，往往利用权势，比其他的人造下更多、更严重的恶业，使得来世不但失去了权势，甚至还会落到三恶道中去感受苦报。

《四百论广释》中讲了一个公案，形象地说明了这个问题。

一位演员，一会儿扮演国王，过一会儿扮演大臣，接着又扮演婆罗门、主人、仆人。他轮流扮演这几个角色，其中并没有一个角色是固定不变的。同样，众生也因为业力的推动，而在五道中不断地流转，包括权势在内，没有任何东西是恒常不变的。因此一个具有智慧的人，就不会因为一时的权势，而产生出我慢。

这以上指出了我慢的自性，以及我慢不应理的理由。下面就来引导对治我慢的具体方法。

丁二、广明其理分三：一、断世间权贵之我慢；二、断法政自在者之我慢；三、断胜种姓者之我慢。

这三个科判中，世间权贵是指身居高位的人，法政自在者是指拥有威权的人，胜种姓者是指出身高贵的人。

戊一、断世间权贵之我慢

设问：国王是世间的权贵，掌控着国内一切事务，所以国王生起我慢也是合理的吧？

答：

六分雇公仆，汝有何所骄，
随所负责任，要待他授给。

颂文直解

所谓的权贵，只是往昔被众人雇为公仆，来为众人守护田地，并授以六分之一的收成，仅此而已。那你为何还认为自己是世间的权贵，而产生骄傲呢？并且国王所肩负的职责，都是民众所授予的。因此国王根本就没有所谓的自在权力。

释义

国王是如何形成的呢？《俱舍论》云：“劫初如色天，后渐增贪味，由堕贮贼起，为防固守田。”在劫初

的时候，光音天的一些天人下到人间，刚开始他们仍然像在光音天上一样自在生活。后来因为渐渐贪吃地上的美味，人们的色身就逐渐沉重。之后福报逐渐减少，烦恼逐渐增盛，有人因为贪婪，开始储存自然香稻，导致自然香稻减少，于是大家把田地给均分了。之后又有人开始偷人家田地里的香稻，于是众人商议，请一有德之人，作为田主，他的职责是保护田地，并授给他六分之一的收成。这就是国王的起源。

既然国王是民众用六分之一的收成所雇用的，那么他就是被民众雇用的公仆，用现在话来讲，就是一个为民众打工的人。他的权力，全部是民众所授予的，那他还生起这个国家都属于自己所有的傲慢，就完全不应理了。

而且国王虽然具有威权，但是他所做的事情，都是需要臣民们的配合。离开了他的臣民，那这个国王就将寸步难行、一事无成了。这也是国王不应该生起傲慢的理由。

《四百论广释》中举了这样一个譬喻：一个国王出兵去征战，在经过野外荒原时，让一位低贱种姓的人来带路。这个人虽然一路上引领着国王与军队前进，但是他是以此来谋生的，所以不应该因此而生起自己高高在上的傲慢。同样，国王虽然领导着全国，但他也是以此而谋生，所以也不应该生起高高在上的傲慢。

设问：国王有绝对的权力来作财富的收集和布施，所以还是有资格生起骄傲吧？

答：

如佣得所得，思主为施者，
主给所应给，自矜为施主。

颂文直解

犹如佣人得到了报酬，尽管这是他们应该得到的，但是会觉得这是主人布施给他们的。同样主人支付了所应该支付的报酬后，也会很骄傲地觉得自己作了布施。其实主人的骄傲是不合理的，主人与佣人是相互观待的，不可能存在完全自在的布施者。

释义

国王可以收集和发放财富。但是前面说了“随所负责任，要待他授给”，就是说国王的权力是民众赋予的。财富呢，也是民众自己创造出来的，是属于民众的，国王只是代为收集、代为管理、代为发放而已。因此民众在通过劳动，获得自己应得的报酬时，不应将财富视作是国王所赐予的。国王也不应该将自己视为是布施者，而觉得高高在上，要知道这是把本来就属于民众的财富，发放给民众而已。而且国王还应该感谢民众为他提供了六分之一的收入，使他不需要进行其他的劳动，只需专心进行管理。

设问：国王吃的是山珍海味，穿的是绫罗绸缎，生活上极尽奢侈，所以生起傲慢也是不足为怪的吧?

答：

余视为苦处，汝起颠倒念，
以他事存活，汝由何生喜。

颂文直解

其他人明明视为是做仆人的痛苦之处，你却对此生起了颠倒的念头，认为是快乐。你需要为他人长期劳作才能得以存活，这又有什么可以值得你欢喜的呢?

释义

有的人特别羡慕国王、国家领导，或者有钱的老板、明星们的生活，认为他们吃香的、喝辣的，坐豪华汽车，经常乘坐飞机穿梭于各个城市之间。但是这些光鲜外表的背后，是他们所背负的巨大压力，他们每天要处理很多棘手的事情，要付出远远超过其他人的时间和精力，这就是他们的生存方式。国王是为民众劳累，老板是为了客户、员工劳累，明星是为了观众劳累。因此，他们并没有什么可以引以为傲的地方，这样劳累的生活，也不值得其他的人羡慕。

如果有利他的慈悲心，去做有意义的事，那当然是做得越精进、越劳累越好。但是如果是为了虚荣，为了面子的好看，为了我慢，去做那些劳累身心的事情，就完全没有意义了。

这以上是针对具有高位的世间权贵的引导，接下来是针对法政自在者，即拥有巨大权力的人，引导他们来对治我慢。

戊二、断法政自在者之我慢分三：一、断总护世自在者之我慢；二、断别法自在者之我慢；三、断特别大英勇自在者之我慢。

己一、断总护世自在者之我慢分二：一、正说；二、明以此离非福之方便。

庚一、正说

设问：国王是民众的保护者，如果没有了国王，那么世间的法则就没有人遵守，这将会损害到众生，所以国王是完全可以值得骄傲的吧？

答：

王是护世者，亦为世所护，
由一而生骄，余何不离骄。

颂文直解

相比于民众而言，国王是保护他们的人，但同时，国王又需要被民众保护。如果根据其中的一点而生骄傲，那为什么不去根据另一点，而远离骄傲呢？

释义

保护民众是国王的职责，同时，国王自己也需要被民众保护。比如现在的各国领导人都需要雇用保镖，

来保证安全，所以民众也保护了国王。这种保护，是双向的。因此，国王自己还是没有值得骄傲的理由。

在家庭中也有这样的情况。《四百论广释》中说，一位丈夫向妻子抱怨说:“我在外面干活挣钱，累得要死，而你却只待在家里享福，什么事也不需要做。”他的妻子回答说:“那你来做一做我在家里的事情，做一天一夜后，你就会知道了。”这位丈夫做了一天一夜后，果然知道了妻子所做的家务也是非常繁重的，正是因为妻子在家里辛苦劳作，安排得井井有条，才能使他安心在外挣钱。知道了实际情况，他的傲慢心就消失了。

同样，比如一位法师觉得已经为居士们讲了不少法，因此心里很是自得。那就应该从另一角度来想想，自己并没有从事世间的工作，饮食、衣服等的来源，都是居士们供养的，这样就理应去回报众生，给他们讲法。如果能考虑得更长远一些，观察到从前的多世累劫中，众生无一例外，每位都对自己有养育之恩，因此回报他们完全是份内的事，是自己应尽的义务。这样想了后，就会远离我慢。

设问：国王就像保护他自己的儿子一样保护了民众，很胜任他的职责，而且国家中有人行持善业的话，

国王按理也可以获得所有这些善业的六分之一福报，这样国王获得的福报就很大，因此国王也足有理由傲慢吧?

答:

种中喜自业，存活者难得，
若汝获不善，汝难得善趣。

颂文直解

然而在当今五浊恶世，各个种姓中的老大，都无法避免不善业，因此不造恶业，而欢欢喜喜从事自己的职业而存活的，已经非常稀少了。如果你接触了恶友，就将获得他们的不善业，因此你后世连生善趣也很困难。

释义

在五浊恶世，人们的道德水平下降，烦恼越来越增盛。《瑜伽师地论》中是这样介绍五浊中的烦恼浊的:“如于今时，有情多分习非法贪、不平等贪，执持刀剑，执持器仗，斗讼诤竞，多行谄诳、诈伪、妄语，摄受邪法，有无量种恶不善法现可了知，昔时不尔，是名烦恼浊。”意思是说:现在的大部分有情，生起了对杀盗淫妄等非法事的贪心，以及对贪嗔痴等恶行深生耽著的不平等贪心。并且身喜欢持刀剑器杖等武器;语喜欢争吵、斗讼，以及当面一套背后一套的谄诳和

欺诈，经常打妄语；意中则充斥着各种邪恶。

正因为烦恼炽盛，所以末法时代的人行持的恶业多过善业。那么国王管理着国家，在分享国民的六分之一功德的同时，也一样要承担国民六分之一的罪过。而国民产生出的罪过远远大过功德，国王要承担如此严重的过失，而且这样的过失每天都在不断累加，那这样的国王，后世怎么还能指望投生到善趣呢？

《四百论广释》中说：麻风病人应该好好治疗，但是他不但没有服药，反而去吃了具有发性的鱼和牛奶，这就大大加重了病情。这里病人对应国王，麻风病对应他们自己造下的恶业，服药表示忏悔，吃具有发性的鱼和牛奶，对应要承担全国六分之一的恶业，加重病情对应只能投生到恶趣。

设问：国王是一国之君，控制着全国，这样还不可以傲慢吗？

答：

若由他使作，世说彼为愚，
如汝随他转，更无有余者。

颂文直解

总之，如果自己没有自由，而需要听从其他人的指使，才能做护田等仆人的事，这样的人就会被世间

人称为愚人。在这个世上，像国王这样受别人控制的人，再也找不到第二个了。

释义

国王表面上掌握着一切的权力，但是实际上他一个人不可能了解和掌握全国那么多的事务，因此他必然要依赖身边众多的辅佐大臣。于是他只得听从大臣们的计策，什么是该做的，什么是不该做的，都需要按照大臣们的意图行事。因此，实际上他是受大臣们控制的，是大臣们的一个傀儡。作为一个傀儡，又有什么值得傲慢的呢。

世间企业的老总们也是这样的情况，他们需要依赖很多下属，来进行信息的收集，和方案的决策。既然很多事情都是由下属来决策和完成的，并且往往还受到下属的欺骗和蒙蔽，在这种情况下，如果还认为自己能力超强而骄傲自大，就非常地可笑了。

庚二、明以此离非福之方便

设问：因为全国民众都需要国王来保护，所以国王傲慢也是合理的吧?

答：

要由我保护，取世间工资，
若自作罪恶，无悲谁同彼。

颂文直解

国王认为世间要依赖自己来保护，而特别傲慢，并取走了世间民众收入的六分之一作为工资。但如果他做的是杀人、绑人、打人等的严厉惩罚，造下的是种种罪恶之业的话，那么哪里还会有这样没有悲心的罪恶之人呢?

释义

国王为什么觉得傲慢呢?因为他认为民众需要自己去保护，说明自己很伟大，所以他也觉得民众六分之一的收成，是理所应当付给他的。其实国王收取了报酬，保护民众就是他应尽的责任了，他应当尽职尽责地来保护民众，而不应该产生傲慢，觉得自己高人一等。

如果本来应当来保护、服务民众的国王，反而用杀人、鞭打等的手段来压制民众，那他就成了最没有慈悲心的人了。

《四百论广释》中说：一位肉贩在砍骨头时，一颗骨头碎片迸进了眼睛里。他去看医生，医生给受伤的眼睛用了药膏，来减轻不适，但是没有将骨头取出来。不久肉贩的眼睛就又发炎了，前去看病的时候，医生同样只用药膏，没有取出骨头。这样周而复始，肉贩大部分的钱都被医生赚去了。有一天医生去别的

地方看病了，医生的儿子来给肉贩看病，他直接将骨头取了出来，去除了病根。这个医生是奸诈的，故意不把肉贩的病治好，让病人反复就医，既遭受了身心的痛苦劳累，又浪费了钱财。同样，国王如果也利用手中的权力，来盘剥民众的财富，而不是真正地保护民众，那也是一种恶业。

权力容易让人迷失，产生高高在上的感觉。无论是出家人的僧团里，还是世间的单位、家庭中，手中掌握一定权力的人，要警惕自己是否因权力产生了傲慢。要知道权力，是用来服务大众的，而不是用来产生我慢等烦恼的。应该如理行使权力，尽职尽责，这样才不会错乱了因果。

设问：虽然如此，但是至少罪犯是应该得到严惩的，国王如果不严惩罪犯，民众将会受到损害，因此国王惩罚罪犯，是为了保护民众的需要，这不会是恶业吧？

答：

若作罪众生，非是所悲愍，
则愚夫异生，皆非所庇护。

颂文直解

如果犯下偷盗、欺诈等罪恶业的众生，不应该被

悲愍，而应该得到严惩，那么你以及所有愚痴的异生，也都不应该得到庇护，因为这些异生多多少少都会作罪业的事。

释义

在五浊恶世，作恶造罪的人并不少见，但是国王不能把这当做理由，来对他们滥施刑罚。国王受民众奉养，理应殚精竭虑为民众服务。民众中，当然也包括那些犯了罪业的人，因为在给国王的报酬中，也有他们的一份，国王同样应该感恩他们、保护他们。而且这些人之所以造下恶业，主要是因为他们受非理作意导致的烦恼所控制，非理作意和贪嗔等的烦恼才是真正的罪魁祸首。所以国王应施以仁政，对于那些不信因果，烦恼炽盛，胡作非为的人，应该尽量运用各种方便去开启他们的智慧，转变他们的见解，让他们主动改正错误，主动对治烦恼，走上断恶行善的正路，这才是对他们的最好保护。如果因为他们造了罪业，就不应该被慈悲保护，那么所有愚痴的异生，也就是那些具有非理作意、被烦恼控制的人，就都同样不应该被慈悲保护了。而且，连国王自己也是愚痴的异生之一，因为国王受民众的恩惠，但是他非但不保护民众，反而还折磨他们，这种行径，和那些江洋大盗又有什么区别呢，这样国王也同样不应该被保护了。

设问：的确如此，但是为了庇护世间，对于暴徒处以严惩是不构成罪恶的，往昔的国王们不是已经在关于君规的法典中这样规定了吗?

答：

自生欢喜因，随处皆非无，
由教等为因，不能灭非福。

颂文直解

有人积累不善业，自己非但没有后悔，反而还找来一些似是而非的理由，让自己欢喜。这样的人非常之多，随处都可以找到。比如说，很多以杀鱼、杀猪等恶业谋生的人，他们说这些杀生之业是自己种姓中产生的，而且是上天赐予他们的生计，因此并不是非福业。国王以这些教作为根据，也同样是找了一个让自己高兴的借口而已，并不能灭除非福业，因此应当精进不懈地断除罪业。

释义

造恶业的人，因为心里发虚，所以，会从世间法典等的地方，找来一些似是而非的理由，来让自己心安。但是一个人所作之业是否正确、合理，并不是世间的法典所能决定的，唯一能决定的，就是之后所感受的果报，能引生福报的，就是福业，也就是善业；能引生苦报的，就是非福业，也就是恶业。

寻找借口，是世间耍小聪明的人经常使用的伎俩。杀生是非常严重的恶业，为什么呢？因为杀生直接断除了众生最最珍惜的命根。但是以杀生为业的人，或者贪图肉食口味的人，就会故意找些借口，比如辩解说这是一种职业，或者说动物就是上天安排给人吃的等等。但是当他们在后世因为杀生而遭受猛厉果报的时候，他们就会知道这些借口就都不起作用了。

在现在社会中，守持清净的戒律并不容易，因此有的人为了让自己安心，就凭空说一些没有根据的话，比如说要符合现在的形势，戒律也需要改变。其实戒律的开、遮、持、犯是有严格规定的，守戒就是守戒，犯戒就是犯戒，后代的修行人根本没有能力和资格对戒律进行变动。

即使是拦路抢劫的强盗，也会编出一大堆冠冕堂皇的话来为自己的行为辩护。强盗被抓住后，往往就会说什么上有老，下有小，是为了养家糊口，不得已才来抢劫的。

可见为自己的恶业找借口，是非常普遍的，确实是“随处皆非无”，古今中外到处都有。但是这些耍小聪明的人，如果能像具有宿命通的瑜伽士那样，知道今后将会感受的果报的话，他们就不会那么信誓旦旦地为自己的恶行辩护了。

对于国王来说，即使君规的法典中提到了需要严惩罪犯，这也不是他能这样做的理由，因为制定这些君规的，是世间的凡夫，他们并没有出世间圣者那样的殊胜智慧，更没有佛菩萨那样的大慈大悲心。而且月称菩萨说，即使是印度古代的那些君规法典，也指出这种严惩的方法，不是有利益的方法，因为对这些罪犯造成了损害。

月称菩萨举了这样一个公案：有一个人，上一顿饭还没有消化，就想吃下一顿了。他去问一些婆罗门，是否可以接着吃？婆罗门回答说可以。他又问了是否可以喝酒、睡觉等等，他们也都回答说可以。于是他就这样去做了。但是之后，他觉得浑身难受，于是只得去看医生。医生问他为何要那样做？这个人回答说，他每次做事，都要问过别人的意见。但其实呢，是他自己贪吃、贪喝、贪睡，问别人只是给他提供心安理得的借口而已，但是做了后，他就感受了痛苦。同样，国王也是因为自己想做杀人等的恶业，而去罗列了一些似是而非的理由而已，那么在后世，国王同样也会感受到这种恶业带来的痛苦。

这以上教导了国王不能利用权势恣意妄为，惩罚民众，以此来断除国王将自己作为民众保护者所滋生

出来的总的我慢。下面是断除国王作为法自在者所滋生的别的我慢。

己二、断别法自在者之我慢

这里的法，是指国法；法自在者，即是能自在行使国法的人。下面偈颂里的法，则是侧重于善法、善行的意思。

设问：如果国王保护好了民众，那是善莫大焉，单凭这一点，他就可以获得升天的善报了吧?

答：

若谓正防护，国王便为法，
烦恼诸匠人，何缘不成法。

难词释义

烦恼：此处并非指贪嗔痴等烦恼心所，而是指疲惫不堪、劳累的意思。

颂文直解

如果因为国王为民众提供了正防护，由此就认为这是国王的法，国王就积累了善行，能往生善趣，那么那些在挖地，或制造武器而疲惫不堪的工匠们，为何不是在积累善行的善法呢，他们也应成在积累善行了。

释义

所做行为的性质，是由当时的发心决定的，而不由具体的行为决定的。发心是善的，那么行为就善，

发心是恶的，行为就恶，发心是无记的，行为也就是无记的了。

做普通工作的工匠们，或者在工地上挖土的工人们，他们辛勤地劳动，做好他们的本职工作，是为了赚取工资，为了养家糊口，因此没有人会认为他们是在行善积德。同样，对于国王来说，接受了民众的酬劳，因此保护民众并不是在行善积德，而是他应尽的责任，如果他没有做到应尽的责任，那就是他的失职了。

如果工匠们具有慈悲的发心，用手头的工作在利益他人，那么他们的工作才算得上是善行。同样，国王只有生起了利益民众的慈悲之心，那么他的行为，才能算得上是善行。

《四百论广释》中说，克什米尔人为了保护城市，开挖了一条壕沟。尽管壕沟是为了保护城市，但是工人们为了工资而去干活的话，就并不是善行。又说：武器可以用来保护民众，但如果制造武器的人，没有保护民众的发心，那这种行为也并不是善行。

从这里大家也应该知道，首先具有一个为他人服务的清净发心，非常重要。这就能够让你在平常庸庸碌碌的工作和生活中，也能积累到福报。大乘弟子的目标，当然是要生起菩提心、实现菩提心，但是对于初学者来说，要一下子生起彻底牺牲自己，服务一切

众生、救度一切众生的发心，是并不容易的，因此先从力所能及的地方做起。在家里，不要突出自己，串习我慢，而要真心实意地把家人的利益放在自己的前面 ，为他们服务；在单位里，要本着利益客户、同事，服务客户、同事等的发心，主动、积极地把工作做好；在寺院中，要本着利益、服务这些能接触到的僧众和信众的发心，为他们增上顺缘、减少违缘，共同来提高大家的闻思修行。利益众生这个词非常地大，因此容易变成口头禅，如果大家首先来利益身边的人，为他们做好身边的事，这才是利益众生的开始，否则，口上说得再好听，也只是一句空话而已。

设问：虽然保护民众是国王应尽的职责，但是毕竟民众依赖于国王，因此国王还是与众不同，民众不能随便去评说吧?

答：

世间依国王，国王尤可诃，
喻善诃有爱，普为世间母。

颂文直解

一般来说，世间依赖国王来保护，但是国王没有善法，应被世人呵斥，因为国王以严厉的惩罚之业，具有损害。譬如圣者会呵斥如母的三有之爱，因为爱

是一切有漏世间产生的根源，会把世间众生安置于三有的苦之中。

释义

民众确实依赖于国王，但是这种依赖，并不是信赖和服从国王的理由。原因是：一、国王本来就是民众雇用的；二、国王拥有权力，所以会滥用职权，对民众作严厉的惩罚，造下恶业。民众可以信赖的国王，是真正具有慈悲之心，以正法来治理天下的转轮圣王。

依赖并不等于信赖。比如十二缘起支中说，众生是依赖于爱，才流转于轮回的，但是众生并不能信赖爱。大家学过十二缘起支的话，就会知道，不离爱的贪，和乖离爱的嗔，就如同众生之母。正是这种烦恼的爱，让众生一直在轮回中饱受痛苦的逼迫，所以众生不能信赖它。那么国王，也是民众的依赖之处，就像众生之父一样，但是国王会对民众作种种的损害，因此他和爱一样，也不能被信赖。这样一比较，大家就可以看出，就像圣者会呵斥爱一样，智者们也应该呵斥国王，对国王进行监督。这样的呵斥和监督，对国王有利，可以断除他的我慢心，不会造下罪业，对后世有利益，另外对民众也有利，能让国王尽量调整发心，以清净心、慈悲心来帮助民众，给民众带来幸福快乐。

《四百论广释》中说：有一群商人被困在了一个孤岛上，他们的生活所需，依赖于其中一个商人提供。但是这个商人漫天要价，就受到了众多商人的呵斥。同样，国王虽然是保护者，但是他的目的是为了获得私利，这就理所应当受到呵斥和监督。

大家从中也可以体会到，无论在家里、单位里，或者在出家僧团中，大家都是平等的。你的贡献，或许比别人大，你的地位，或许比别人高，但是别人都可以对你提出批评。也许有人会说，那我的功德也比别人大，别人怎么有资格说我呢？要知道功德不是用来生起傲慢的，功德是为自己后世做资粮，利益的纯粹是你自己，如果你生起了慈悲心，愿利益众生，那就更不应该生起傲慢了，因为这不是和你利益众生的发心正好相反了吗？

设问：那么国王如果既有智慧，又有慈悲，对民众如理管理和保护，那这是他的善行了吧？

答：

非愚不得王，愚人无悲愍，
国王虽护者，无悲不住法。

颂文直解

总之，国王难以具备善行，王位是导致傲慢及放

逸的根本，所以非愚的智者们不会去追求，因此他们就不会得到王位。愚人贪欲很大，他们会去追求，但是他们又没有悲愍心，因此他们当了国王后，虽然看起来是世间的保护者，但是因为没有悲愍，哪里能具有善法呢？根本就不会有！

释义

智者们经过观察，知道因为大权在握，所以王位会让人傲慢，让人沉溺于五欲六尘的放逸之中，并且会放弃慈悲，变得越来越残忍。一个原本谦卑、洁身自好，并有慈悲心的人，如果当上了国王，那么他极有可能经受不住权力所带来的巨大诱惑。当他不断听到有人来称扬赞叹，他也就分不清东西南北，就上了这些另有所图人的当了，真的以为自己英明卓越。他还会凭借手中的权力，去千方百计地搜刮钱财，并且当他有大量的财富可用，有大批的美女可挑的时候，他就抵挡不住诱惑，追求这些原先放弃了的物欲享受去了。还有，当他遇到不愿服从的人，他就会利用手中的权力，去对付他们、损害他们，并且这样的习气会越来越强，这样他的慈悲心最后也会消失，也变得异常残忍了。

所以，一个出离心、慈悲心还不稳固，甚至还没产生的世间人，得到了王位后，就会被王位俘获，变

成一个造作种种恶业的人。这样他的后世福报，也因为得到王位而断送掉了。所以除非是佛菩萨化身，否则在现在的五浊恶世，是不可能产生既有智慧，又充满慈悲的国王的。因此就像第一品中所说的“何故自为质，造作诸恶业，汝定如智者，对我已离染”那样，真正的智者，在对自己的执著和烦恼还没有有效对治，后世还没有把握之前，是会远离王位这个危险的职业的。

讲到这里，我想起了上师法王在教导我们不能追求权力、名声时说，他老人家一刹那也不对世间的权力产生执著，如果对弘法利生没有利益，即使给一个联合国秘书长的职位，他老人家也不要。这是上师法王为了让我们放下贪著，而有意这样强调的。具有因果正见，具足出离心、慈悲心和智慧的人，就会像上师法王那样，因为名利和地位会让人造恶业，既害自己，又害他人。

曾经有个国王，他的一个大臣收不上税，被国王呵斥了。这个大臣和一位好友谈起这件事，好友就唆使他用暴力征税，于是他就开始压榨民众，用暴力迫使他们交税。不久，国王任命了大臣的那位好友，他为了取悦国王，使用了很多迫害的手段。到后来，他无法用武器来消灭那些抗税的民众时，他甚至纵火烧

死了他们。那场大火烧死了成千上万个众生，国王对此很满意，奖励了他一幢房屋。所以权势可以让人变坏，好的人，当了大臣，或者国王后，为了维护自己的权力和统治，就会失去悲愍心。

所以大家要好好观察自己。大的权力会让人产生大的堕落，小的权力会产生小的堕落。在家庭、工作、修行的场合，都不可避免地需要安排一些人有一定的权力，方便进行管理。而在有了权力之后，要清楚自己拥有权力的目的是什么，而不能骄傲自满，开始对别人颐指气使起来。

那么不应该产生傲慢，人们又应该怎么来做呢?在社会、家庭中，人们之间的关系有一个标准，这个标准，就是孟子所提出来的“五伦十教”，即“君惠臣忠、父慈子孝、兄友弟恭、夫义妇顺、朋友有信”。这五伦十教，核心就是慈愍，当大家互相都心怀慈愍，充满善意，为对方利益着想的时候，自然就会产生五伦十教这样良好的人际关系。另外还要注意的是，大家不要拿这样的标准，来对照别人，找到别人的差距后，去横加指责，这样不会减少自己的过失，只会让混乱的社会更增加了一层混乱。大家应该先把自己应该做的那一份做起来，这样这个社会至少已经清净了一分。

虽然大家不是国王，但是不具足五毒烦恼当中的傲慢的众生是没有的，因此要用这些教言对照自己，断除掉自己大大小小的傲慢心，对别人要有尊重心、恭敬心、感恩心，这非常重要。

设问：在仙人所制定的国王法典中，损害并不是非法，所以还是可以做吧？

答：

诸仙一切行，智者不全为，
以彼诸仙中，有劣中胜故。

颂文直解

仙人们的一切身口意行为中，智者不会全部都随学。为什么呢？因为仙人们的行为之中，既有善的，也有不善的缘故。即是说，宣扬伤害的法典，是下劣的，对伤害是否属于非法模棱两可的，是中等的，将伤害确定是非法的，是殊胜的。以此缘故，所以智者不全随学仙人的行为。

释义

古印度非常崇尚修行，因此外道宗派很多，这里所说的仙人，大多数是造了各种法典的外道祖师们。

宣扬伤害他人的仙人，因为会将人引向恶趣，所以是下劣的；既不明确呵斥伤害，也不明确宣扬伤害，

给人模棱两可的感觉，这种是中等的；明确呵斥伤害行为的，这是上等的。宣扬国王可以伤害民众的仙人，显然属于下劣的仙人，因此不应该作为根据。

现在社会上的思想、学说也非常多，有的已经对大家造成了先入为主的、潜移默化的影响。对于这些思想，大家应去观察它们所宣扬的世界观、人生观是否正确，观察这些思想是将人们引向善趣还是恶趣？或者是否跟解脱背道而驰，跟轮回反而关系密切？还要观察它们与佛法正见有多少的差距？而不应该盲从，不加思辨地一味接受。

古代印度的仙人，有不少是有世间禅定的境界，也有神通，还相信前后世，也特别能吃苦，而修苦行，那么他们的判断都有错误，他们自以为对的、以我慢而下的结论，是违背因果的。现在那些不相信因果，没有神通，没有禅定境界，而且不会吃苦修苦行的一般人，以我慢而下的结论、作的行为，就更不能随从了。对其中不正确的，要明确反对。只有以善有善报、恶有恶报的因果正见进行引导，才能真正对民众会有帮助。

设问：古代的国王们，用法典有效地治理了整个国家，所以那些法典现在还是有用的吧？

答：

往昔诸善王，护世如爱子，
诸依诤世法，今如鹿旷野。

颂文直解

譬如往昔在南瞻部洲，受用法、财、愿、乐等最为圆满的圆劫时代中，转轮王等国王，奉行十善之律，爱护世间民众犹如自己的孩子，因此引导众生安居乐业。而在现今这样的五浊诤世里，国王们将宣扬恶行的法典作为正量。这样，现在因为战争等的不善业，使得国家像野鹿生存的旷野一样，一片荒芜。

释义

转轮王是在增劫时，人寿二万岁以上，到八万四千岁，或者在减劫，人寿八万四千岁至八万岁时出世的。此外的时间里，众生福报不够，不能感得转轮王来治理。转轮王具有与佛相似的三十二相，即位时，由天感得轮宝，只要转动这个轮宝，就能降伏四方，因此名叫转轮王。又因为他飞行空中，而被称作飞行皇帝。

转轮王并没有照搬法典，他们善于用智慧观察，奉行法典中与善业相应的部分，去除与恶业相应的部分，并且他们用十善法引导世间，加上他们慈悲心深厚，爱民如子，所以在他们的治理下，世间是一片繁

荣。但是在现在的五浊恶世，国王们持有的是造恶的邪见，关心的是自己的财产等。他们选择法典中与恶业相应的部分，拒绝善法，因此把国家治理得就像是一片蛮荒之地一样。转轮王运用的是慈悲和智慧，那么现在学佛团体的负责人，也应该首先有善心、慈悲心，为他人着想，做一些帮助别人的事，这是非常有意义的。否则的话，如果没有慈悲心，那么做一个国王也没有意义，反而造下很重的恶业。

《四百论广释》中说：一位外地来的小偷，以前没见过甘蔗，他使劲地挤压一根还没长成的甘蔗，想挤出汁来。还没长成的甘蔗，是挤不出汁的，他这样做不会有什么收获。同样，如果国王对民众没有尽到保护的职责，那么他也像这个愚痴的小偷一样，在今生和来世都得不到任何的收益。而且他的不尽职，使得他所收取的六分之一民众的收成，就像是从民众中偷来的一样，来世也得加倍地偿还。

己三、断特别大英勇自在者之我慢

前面分别从总、别的角度进行了引导，这里讲的是特别的角度，是说为了打破贡高我慢，而特别应该引起重视之处。国王的特别傲慢之处，是自认为是大英勇自在者的我慢心，也就是说国王自恃英勇善战，

能力超群。学习这一科，大家要反思的是，认为自己具有智慧高、学问深、能力强、福报大等等优点，从而产生瞧不起别人的这种我慢。

设问：国王可以在得到机会时伤害百姓，因为这是法典中允许的，所以并不是罪恶吧？

答：

若得便为害，国王无罪者，
盗贼便害他，最初亦非有。

难词释义

得便：遇到适合、方便的机会。

颂文直解

如果说国王自恃力量强大，因此在得到机会时，可以随意伤害百姓，并没有罪恶的话，那么其他人也就有这样做的理由了。比如，最初在主人没有防备时，盗贼前去偷盗，也应不会有罪恶了，但这显而易见是不应理的。

释义

只要是恶意伤人，造下的必定是恶业，国王当然也并不例外。比如国王惩罚盗贼，首先是因为盗贼去偷盗、抢劫了东西。偷、抢东西显然是恶业，但是假如说国王抓到盗贼后，就可以对盗贼进行鞭打等惩罚的话，那么这和盗贼进行偷盗也没有本质上的区别了。

国王本来受雇于民众，因此理应心怀慈愍，劝人向善，而不应进行惩罚，因为惩罚是恶意伤人，本身就是一个恶业。

这个道理，用盗贼来对比，就非常清楚。盗贼的偷盗谁都知道是错误的，圣天菩萨以此就清楚地说明国王的惩罚也同样是错误的。

《四百论广释》中说：一位国王托付一位大臣，在他过世后，将王位传给他的弟弟。但是当国王去世后，大臣杀死了国王的弟弟，自己做了国王。这位大臣利用国王病逝的机会，篡夺了王位，这使得他恶名远布。这是一个王族被伤害的公案，虽然国王一直处于强势地位，但是当王族有一天也变成了弱势，被别人伤害了的时候，他就知道原来伤害人是错误的了。这也是一种对比，通过这样的对比，就更能清楚国王也不能去伤害别人的道理。

这也警醒我们，当手中掌握权力，或者当自己的地位相比别人更高的时候，应该对治自己的傲慢，不能恣意妄为，伤害他人。

比如在居士团体中，负责人有一定的执行权力，那么负责人在考虑什么时间学习、什么时间放生等等事情的时候，要多和大家沟通，要做出尽量让大家都能够方便的决定。

对于出家僧人来说，在与居士的交往中也要注意自己的身口意三门。恭敬出家僧人，是在家居士应该做的。那么出家僧人是否因此就可以高人一等，可以对在家居士进行训斥了呢？当然不能，因为具有我慢的凡夫，非常乐意做的一件事情，就是去教训别人。高高在上地教训别人，会让在家人的自尊心受伤，那么如果他们也同样学了这样的习气，去教训别人的话，整个团体就充满乌烟瘴气了。出家僧人闻思修行佛法之后，应该学习到佛菩萨的慈悲喜舍心态，其中这个舍心，就包括了没有地位、阶层等的区别，应该平等、祥和地待人。这是很重要的，甚至修行更高的时候，会把所有人都当成菩萨一样去恭敬。出家僧人以此作为榜样，这样在家居士也会受到感染，而增上对于出家僧人的信心，和闻思修行的意乐了。

设问：国王在战争中战胜敌人后，就可以因为他的勇敢而获得国土上大量财富，如果他阵亡了，那么他就能进入天界吧？比如《薄伽梵歌》中就说："战死生天界，得胜享国土，起来衮日子，决意上战场。"

答：

若于酒等事，舍财非供养，
阵中舍自身，岂思为供养。

颂文直解

如果人们将拥有的钱财都用到了喝酒、赌博、嫖娼等事情上，这些用掉的钱财当然不能算是供养，那同样，在战争中舍弃自身，怎么能够认为这是一种可以供养的福德呢？因为这根本不是福德之处。

释义

世上鼓吹战争的言论，往往认为战死是一种福德、是一种供养，是很英勇的人，做出的贡献，因此战死后就有了升天的条件。这种理由虽能诱惑人，但完全是错误的。圣天菩萨这里用为了喝酒等的恶业而去舍财做对比，来显示出这种理由的荒谬性。

世间人去喝酒、赌博、嫖娼等，是为了满足自己的贪欲，所做的事情显而易见是恶业。那么国王在战场上，心里怀着嗔恨，所作的是杀生等更大的恶业，这只能将国王引向三恶道中，根本不可能在后世转生到天界。

那么什么样的行为能转生到天界呢？必须要守好五戒，并勤行十善。守五戒，那就不能杀生哪，以嗔恨心去参加战争，杀死很多人，这是犯了严重的杀生罪业啊！守好了五戒，才能保证不落恶趣，在此基础上，再勤行十善，才能在后世进入天界。

这个偈颂也告诉我们，对于任何的见解，都要经

过智慧的分析，不能随意地听从。对于凡夫来说，容易被一些极端的思想所蒙蔽和诱惑，因为这些极端思想迎合了凡夫的我执，会激起凡夫的我慢。

设问：确实如此，但是国王英勇善战，而成为世间的怙主，不是有很多人会对此欢喜吗？

答：

国王护世间，汝全无依怙，
怙者自无助，谁能生欢喜。

颂文直解

国王是保护世间的怙主，但是国王自己却完全没有依怙之处。这样怙主自己处于无助的地位，因此后世难以避免地将走向三恶趣。智者对此又怎么会欢喜呢？

释义

国王会很喜欢这种受万民拥戴的场面，一个没有闻思修功德的凡夫，到了这样的位置，都会禁不住产生飘飘然的感觉，产生出高高在上、不可一世的我慢。但是，这又恰恰是一个非常危险的位置，原因就是因为他没有了依怙。

这里“依怙”的意思，可以理解为世间的老师、权威，也可以理解为出世间的阿阇黎、善知识，以及佛法僧三宝。有了依怙，有了约束的人，他说话、做

事就会有分寸，不会放纵自己的烦恼和习气，这样的人，是踏踏实实的人，是对后世有把握的人，也是开心的人。就像中国历史上，贤明的皇帝，都有自己依止的国师，他们听从国师的教导，就能把国家治理得更好，也为自己的后世积累了善业。

不但是国王，对于任何一个凡夫而言，没有依怙，就意味着没有受到约束，而没有了约束的人，就难以控制心中的贪嗔痴烦恼，就会放纵不良的习气。这样的人，就会做出很多无法无天的事情，造下很多恶业了。因此他会生活在对未来没有把握、没有信心的焦虑之中。

所以大家平时不能有傲慢。现代的人，容易产生出以自我为中心的不好习气。自我中心就是不受约束，心里完全放纵我执、滋养我慢。甚至对父母亲、对老年人、对上师，不仅仅是在行为上，在内心中也一点恭敬心都没有。在以自我为中心的人看来，周围就没有功德比自己大，或者能力比自己强，或者智慧比自己高，或者闻思比自己深的人。这样的人，有时候即使表面上非常谦虚，但是心里是目空一切的，是没有约束的，这样他说的话，做的事也会一意孤行，而不想受到别人的任何约束。比如二三十岁的年轻人，对于上师、管家、法师、僧众等所说的话，表面上接受

了，但是心里其实还有另外一套。有的人多了些世间的小聪明，和世间的小福报，或者多学了一点经论，多背了几个经论的教证，就傲慢得不得了，这都是凡夫因傲慢而产生的问题。这种我慢一旦坚固起来，就很危险了，已经变得和这里所说的国王一样的愚蠢了。这个时代学佛的人，都要这样来反思一下，检查自己心里有没有这样的执著和烦恼。

那么发现了我慢后，应该如何来进行对治呢？这里学到的对治方法，就是要在心里增加约束。首先你可以想一想我们的归依处诸佛菩萨们，想一想历代的祖师大德们，和这些出世间的圣者一对比，就可以知道自己仅仅是一个井底之蛙，知道自己不懂的地方还很多，执著和障碍还很重，修行还很差。在这样的情况下，还生起傲慢，那正好说明了自己不但不优秀，反而还很愚蠢，这是一件很让人惭愧、羞耻的事情，这样就在心里有了约束。其次，在做具体事情的时候，要有发心和因果观念的约束，也就是，要考虑到这样做是否符合出离心、慈悲心的原则，是否是一种善业，以及有什么样的暂时和究竟的利益。佛菩萨们，在世俗行为中是最注重发心，最注重因果的，因此应该放下愚蠢的自我中心，向佛菩萨们看齐。

设问：国王的名声与他采取的手段有很大关系，历史上那些手段温和的国王，都已经被人遗忘了，而那些手段残忍的国王，直到现在都还很出名，所以国王为了名声，应该施行暴政吧？

答：

国王命终后，名称无少德，
无德与屠狗，何无大名称。

颂文直解

国王在命终之后，他的名声不会对他有任何功德利益。而且对于国王和那些杀狗的屠夫来说，那些没有功德利益的恶名是非常大的，怎么可能没有呢？因此，不应该为了名声，而去造下非福之业。

释义

世间人很贪图名声，但是名声对于后世的安乐能有利益吗，实际上一丁点的利益也没有。并且，国王施行暴政后，所获得的将是很大的恶名，这个恶名越大，他在后世将遭受的苦难就越多。这就像一个杀狗的屠夫，他在周围一带也会非常有名，大家要杀狗的时候都知道去找他，但是这种名声对他有好处吗？一点也没有，他的名声越响，说明他造的杀生的业就越多，后世的痛苦就越大。

那么有人想，恶名带来的是后世的痛苦，那么美

名应该能带来安乐吧？要知道名声无论是好是坏，都是虚的，不能给后世带来安乐和痛苦，只有自己造下的身口意业，才是后世痛苦和安乐的来源。

有的人很注重名声，生怕被别人议论和诽谤。其实作为一个真正修行的人，更应该重视的，是自己的发心和所作的行为。因为发心决定了行为的善恶，行为决定了后世的苦乐果报。而好的名声，仅是今世表面上的一个福报而已，而且不注意的话，会彻底障碍修出世间的解脱道。而且福报不大，心相续还没有成熟的人，如果利用媒体等一下子出了名声的话，很可能会彻底毁坏自己的福报。尤其是初学者，不要想着一下子去出很大的名声，否则会很糟糕。如果一个人注重自己的发心和行为，修行与心相续慢慢成熟，对佛法和众生作出了贡献，那么好的名声自然就会到来。

《四百论广释》中说：一位富人的女儿去世后，葬礼非常隆重。另一位女孩看到后，极其羡慕，为了也能获得这样的礼遇，于是她用绳子上吊自杀了。大家都知道，死后的葬礼再隆重，对自己一点好处都没有，但是这个女孩却为此而不惜自杀，可见这是极其愚蠢的事。后世的名声就像这死后的葬礼，对自己一点利益都没有，但是国王不惜为此而去制造恶业，这也是极其愚蠢的行为。

戊三、断胜种姓者之我慢分二：一、正说；二、教诫断除由种姓我慢而造罪。

胜种姓就是出身高贵的意思，此处是指王族的刹帝利种姓。那么现代的人如果对自己的出身也心存傲慢的话，就可以用下面的瑜伽方便来进行对治。

己一、正说

设问：国王有王族血统，有统治国家的权力，而这是百姓所没有的，所以他有资格傲慢吧?

答：

若时大权势，由自福德招，
是则不可说，此终无权势。

难词释义

此：此人的意思，即是任何一个人。

颂文直解

国王所拥有的巨大权势，完全是由国王自己往昔累积的福德所感召的，而不是依靠种姓而获得的。因此，不能说一个人自始至终都不会拥有权势。由此可见，因为种姓而产生傲慢是不合理的。

释义

国王等的权势是往昔善业所累积的福德所感召的，而善业是每个人都可以做的，并不是只有王族才有权力去做。所以对于任何一个人来说，只要行善积

德，都会有机会在后世获得国王等的大权势。

《四百论广释》中说：社会上会手艺的人很普遍，只要想学，谁都可以学会，这是没有阶层等等的限制的。同样，只要行善积德，谁都有可能获得王位，这个机会，是任何人都平等具有的。现在国王的权势，是他过去世善行的结果。同样，现在的每个人只要能作善行，在后世里你就可能做上国王，甚至获得比国王更大的转轮王、帝释等的权势。因此就像古语中说的“临渊羡鱼，不如退而织网”一样，大家只要在因上用功夫，就自然能够获得好的结果，这是任何人都可以做到的。

设问：按照种姓制度，护国的职责只属于王族所有，并不属于其他的三个种姓，所以王族还是可以傲慢的吧?

答：

诸生活方便，世间说名种，
故一切有情，无种姓差别。

颂文直解

如果仔细观察，所谓的种姓，仅是社会分工不同，除此没有任何其他意义。比如刹帝利的护世，婆罗门的苦行，吠舍的经商，首陀罗的种田等等，都是生存

的方便，并以假立的方式，在世间中冠以各自种姓之名。因此，对于一切有情来说，在自性上，都没有种姓的差别。

释义

印度有四种姓，婆罗门专门进行祈祷、修行，刹帝利掌管政权，吠舍从事手工业、商业等生产，首陀罗则是从事做仆人等的工作。

刹帝利种姓因为掌管政权，面子上很风光，所以容易对自己的种姓生起傲慢。但是就像前面说过的那样，劫初的时候，世上是没有种姓的，后来为了守护田地的需要，而雇用了人，这就是刹帝利种姓的起源。所以无论种姓高低，都是为了生活的需要而设立的。

现在的中国没有种姓的差别，但是因为地域、工作等等的差别而引起的歧视有时还会出现。比如有些地方农民会被城里人看不起，而城里人会被更大城市里的人看不起。还有工作轻松、收入较高的人，会看不起清扫工等工作繁重、收入较低的职业。其实无论生活在农村，还是在大大小小的城市，都是自己谋生的地方，而工作，则都是自己谋生的方法。这些都是因各种因缘而形成的，并且会逐渐改变，并不是人的本性中就具有的。

《四百论广释》中说：瓶子都是一样的，只是装

了不同的东西后，才被叫做不同名称的瓶子。同样，人本来就没有高低的区别，只是因其他的因缘，而出生于不同的阶层、地域，或者从事不同的工作等等，才似乎具有了高低贵贱的区别。

瓶子这个比喻是非常形象的。大家想一想，同样的一个瓶子，当装了酱油后，成了酱油瓶，装了醋后，就成了醋瓶。那么当酱油用完后，装上了醋，它就不叫酱油瓶，而叫醋瓶了。一个人的出生、工作等等，就像酱油、醋一样，都不是注定的，不能改变了，而是可以改变的，尤其到了下一世，现在的这些人都会有很大的变动。这辈子权高位重的人，因为权力的诱惑，更容易造重大的恶业，下世往往到三恶道去了；而这辈子并不起眼的人，如果奉行五戒十善，下辈子可能就做上国王了。

并且，一个人的出身即使很好，他也不一定能从事体面的工作；即使有体面的工作，他的家庭也不一定和谐；即使家庭和谐，他的身体也不一定健康；即使身体健康，他的生活也不一定幸福。因为这一切，都需要取决于一个人的见解的对错、烦恼的轻重，和业力的善恶、大小等等因素。

设问：那么在种姓制度建立起来之后，不同种姓

的人自然就有区别了吧?

答:

过去时久远，女性意动摇，
是故刹帝利，非由种姓生。

颂文直解

至于这仅是假立的种姓，也无法维持纯正，而不错乱。总体而言，因为过去世极为久远，而且世间女人的心也因为贪欲而会有很大的动摇。是故，今天的刹帝利种姓，实际上已经并不存在了，其实只是大多数实际上是首陀罗等种姓的人们，在自以为是刹帝利而生起傲慢而已。

释义

从种姓形成以来，已经历了漫长的时间。在前面“破净执品”中也曾说:“若时未知他，尔时爱其夫，妇女如恶症，常应防外缘。”在这期间，如果刹帝利的妻子与属于吠舍的商人、或者属于首陀罗的仆人偷情，那么他们生下的子女，表面上还是刹帝利，其实已属于其他种姓。而这些子女的后代，也都已经变成其他种姓了。所以自认为种姓高贵的刹帝利，其实就他们自己来说，恰恰是那些他们轻慢的吠舍、首陀罗的后代。

那么在现在，有的人因为自己住在大城市，享受到比较多的便利条件，而觉得有地域优势，看不起所

谓的“乡下人”。其实认真去观察一下，祖祖辈辈住在北京、上海等大城市的人，非常地少。中国的大城市，都是近几十年里，才迅速发展起来的。也就是说，现在大城市里人的父辈、祖父辈，就很有可能是从外地迁居进来的，属于自己瞧不起的“乡下人”，那更不用去说更早的祖先了。而且，即使历代都居住在城市，但是那时的城市，家家要用柴火烧饭、要挑水、倒马桶，生活和农村一样都很繁重，还没有农村宽广的活动空间，所以根本没有值得傲慢的地方。

还有，有些所谓的“富二代”等人，认为自己出身名门，有着高贵的血统，从而看不起生活清贫的人。他们现在享受的生活，是父辈努力出来的。他们父辈在年轻时，也正好是他们瞧不起的穷人，如果上溯到爷爷辈，那个时代生活都一样地清贫，那么这种所谓的高贵血统更是无从谈起了。

设问：虽然现在的刹帝利已经不是真正的刹帝利，而是首陀罗等，但是他们通过作护世的业，可以成为真正的王族，这还是可以傲慢吧？

答：

首陀由作业，既成刹帝利，
首陀由作业，何非婆罗门。

颂文直解

如果首陀罗通过作护世间的业，而能成为刹帝利，那么首陀罗为何不可以通过作诵咒等的业，而能成为婆罗门呢？是故，应当断除因较高的种姓而产生的傲慢。

释义

首陀又译为首陀罗，他们是四种姓中最低的种姓。那么有人就想，虽然说刹帝利的种姓实际上已经不存在了，但至少他们还在护世，行持着刹帝利的职责，因此就有资格傲慢。圣天菩萨就说，如果最低种姓的首陀罗通过护世，可以成为刹帝利，那么同样首陀罗学会诵咒，读诵《吠陀》等婆罗门的经典，应该也能变成最高种姓的婆罗门了。但在当时奉行种姓制度的社会里，由最底层的首陀罗成为最高贵的婆罗门，这是完全不能被接受的。圣天菩萨就用这样的方式，清楚地说明，由首陀罗变成刹帝利，也同样是不合理的。因此具有刹帝利种姓的人，还是根本没有生起傲慢的理由。

《四百论广释》说：河有两岸，在其中一个岸上的人会说："船到对岸去了"，然而另一个岸上的人也会说："船到对岸去了。"两个岸互相都可以叫对岸，但在本性上，两个又都不是对岸。同样，社会阶层也是这样互相观待的。名义上每个人都可以说是某个种

姓的人，但实际上谁都不属于任何种姓。

圣天菩萨的偈颂，是从种姓制度的角度，指出首陀罗不能成为真正的刹帝利，因此不能生起傲慢；而月称菩萨的这个公案，则是从种姓观待的角度，指出以种姓而傲慢是非理的。

己二、教诫断除由种姓我慢而造罪

如王分权利，不能分罪恶，
智者谁为他，自摧毁后世。

颂文直解

世间国王受到这样的教诫后，应当恒时安住不放逸。国王可以用权利来分配财富，但是却不能用权利来分配他的罪恶。对于取舍非常善巧的智者，有谁会为了他人今生的稍许利益，而摧毁自己的后世呢？是故，应当努力用各种方便断除罪恶。

释义

世间国王因为有我慢，所以对待民众没有慈悲心，盛气凌人之下，造下了各种恶业。这些恶业的后果，都要世间国王自己去承担。世间国王在分配财富等方面，有他的特权，但是他的权力，在业力面前，就失效了。每个人的因果，都是自作自受的，这是由因果的无欺法则所决定的。对于所造下的业，国王只能完

全由自己去承受后果，根本不能用他的世间权力去分配到别人的头上。

《四百论广释》中说：有人杀了一头牛，宴请众人。虽然其他的人吃到了牛肉，但是这个杀生的恶业，还是归于这个杀牛设宴的人。同样，国王为了国家的需要，造下了很多恶业，民众从中得到了稍许的利益，但是这个恶业，需要国王自身来偿还。

月称菩萨还讲了这样一个公案：猎人的儿子害怕造下恶业，因此不去杀生。他的家里人来劝他，说这个杀生的恶业家里人会平均分摊的。于是他想了一个办法，说："我现在头痛得很，大家帮我平摊了吧。"他们回答说："头痛怎么平摊得了呢？"于是他反问说："那么大家又怎么来平摊三恶趣里的痛苦呢？"

丁三、障治摄义

这里"障"就是我慢，"治"是对我慢的对治。

自在所起慢，当观他有势，
若等若增胜，善士心不起。

颂文直解

因权势自在生起了我慢，就应当去观察权势与自己相同，以及超过自己的人，以此来进行对治。这样，善士的心中，就不会再存在以权势自在而生起的我慢。

释义

这里的障，就是因自在拥有权势、财富等，而生起的我慢。这里的对治，就是去和那些权势、财富与自己相等或超胜的人相比较，以此来消除我慢。

《四百论广释》中说：一个婆罗门的妻子，自恃长得漂亮，以此抱怨婆罗门没有给她买珠宝和得体的衣服。婆罗门于是带了妻子去到王宫，见到那些比她漂亮得多的侍女，以及更加漂亮的皇后，这时婆罗门妻子的我慢心就消失了。同样，当国王看到其他更有权势的国王，那么他不可一世的我慢心也就会消失了。

对于“当观他有势”，除了上面说的去观察功德相等或更高的人，来消除自己的优越感之外，还可以从自己所轻慢的那个人身上，寻找超越自己的优点。任何人身上，都有值得自己学习的优点。对于傲慢的人来说，他很少能看到其他人身上的优点，但是知惭有愧、谦逊低调的人，却能够在任何人身上都发现很多很多的优点。

比如说，城市里的清洁工人，做的是又脏又累的工作，吃的往往都是自己带的咸菜加馒头。当一位白领走过清洁工人身边，看到他们吃得如此简单的时候，心里可能会产生优越感，觉得与这位清洁工人相比，自己在能力、职位、收入、眼界等等各个方面都有明

显的优势，因此对这位清洁工人产生了傲慢心。那么如何来对治这种傲慢心呢？一方面这位白领可以想想同事或朋友中比自己能力还强、职位还高、收入还多、眼界还开阔的人，和他们详细比较一下，就知道比自己优秀的人还有很多，自己的慢心马上就能够消除了。

另外，如果对这位清洁工人进行一番观察，就会改变自己对他的态度。首先他没有抱怨工资低、工作任务重，这说明他很勤勉、能吃苦。如果去了解一下这些清洁工人的背景，他们基本都是从农村里出来的打工者，因为知识、能力、年龄等的局限，所以在城里只能住最差的房，吃最差的食物，做最累的活。但是他们用这辛辛苦苦挣来的钱，要赡养家里年迈的父母，以及供孩子读书。因此他们对父母的孝敬，对子女的慈爱，对家庭的责任感，是非常让人敬佩的。这是他们的优点，当发现他们这些优点后，就会觉得他们很悦意可爱，即使自己其他方面比这些清洁工人要强，也不会对他们生起傲慢了。

又比如，一位居士非常精进，每天早上五点就起来做功课，当他看到周围其他居士起床都比较晚的时候，心里就生起了傲慢。那么这种傲慢，一方面可以和寺院里的出家僧人相比，汉地的出家僧人，一般在凌晨三四点钟，就起床上殿了，因此自己五点起来，

也不算早。另一方面，可以发现周围居士们身上的优点。比如尽管他们早上可能起来得晚，但是在信心、慈悲心、人品、为人处世、闻慧、思慧、修慧等等方面，各人有各人的专长，仔细观察的话，都有值得自己学习、模仿的地方。

还有，如果一位出家人持戒精严，而且博学多闻，具有良好的辩才等等，这些都是功德，在弘法利生的时候都可以发挥很好的作用。但是即使是通达了三藏十二部的人，也没有生起傲慢的一点点理由。如果因为学佛的功德而生起了我慢，造下了恶业，那么这个人实在太没有福报了，这就像有人发了一笔财后，用这笔财富去买毒品来吸一样。

这一品是以国王为例来进行引导的，但是这个我慢，不仅仅国王才会产生。我慢是根本烦恼，所以只要是凡夫，都会有我慢。凡夫心中一直执著一个虚妄的我，这本来已经是一个很大的错误，以此而产生的我慢，则是更大的一个错误。有我慢的人，对三宝的信心也不会真正生起，更不会想到要去对治我执，所以是属于连佛也度化不了的人。

在运用“当观他有势”的时候，除了观察世间上有势的人外，作为佛弟子，还应该观察势力远远大于自己的出世间圣者，即声闻、缘觉、菩萨、佛陀、上

师等一切五道十地的功德。这些圣者的功德，是清净的、宏大的，凡夫在自己眼里即使已经很了不起的功德，如果拿去和他们相比，也是又不清净，又很渺小的，是根本拿不出手的。

在此之外，大家还可以结合前三品的修行教言进行对治。比如，从无常的角度，知道自己受死主的控制，明白“为死故而生，随他行本性，现见是为死，非是为存活”的处境，那么在如此巨大的恐惧面前，就不会为自己那些根本无法与死主对抗的微小功德去傲慢了。或者，从苦的角度，明白“人苦从身生，安乐由他起，身是众苦器，汝何重此身”，知道在有漏业报身没有脱离之前，感受到的都将是苦，而没有真正的乐，自己的那些功德，在自己没有出离轮回前，也无非是苦因和苦果而已。或者，从不净的角度，明白“虽经久受用，境无穷尽际，如恶医治病，汝身劳无果”，知道这些功德，并不应成为世间凡夫耽著的对象。在这样的正见摄持下，即便自己功德再大，也不会生起我慢了。

因此，想要饶益众生的人，应该断除我慢，保持低调，对一切众生，都要像对上师和君主一样恭敬，而不应该轻视。按这样实行，将成为一切都圆满的法器，从而进入让众生欢喜、满足、得度的正道当中。

所以这第四品对于初学者的修行，也是非常殊胜的教授。